٣٠ يوماً لتفكير أفضل
وحياة أفضل من خلال

التفكير الإنتقادي



دليل لتحسين جميع جوانب حياتك

ليندا إيلدر ★ ريتشارد بول

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore

٣٠ يوماً لتفكير
أفضل وحياة أفضل
من خلال

التفكير الإنتقادي

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٣
حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Authorized Translation from the English language edition, entitled 30 DAYS TO BETTER THINKING AND BETTER LIVING THROUGH CRITICAL THINKING: A GUIDE FOR IMPROVING EVERY ASPECT OF YOUR LIFE, REVISED AND EXPANDED; ISBN 0133092569; by LINDA ELDER; and by RICHARD PAUL; published by Pearson Education, Inc, publishing as Financial Times Press.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ -تليفون: ٤٦٢٦٠٠٠ ١١ ٩٦٦+ -فاكس: ٤٦٥٦٣٦٣ ١١ ٩٦٦+

30 Days to Better Thinking and Better Living Through Critical Thinking

A Guide for Improving Every Aspect of Your Life, Revised and Expanded

Dr. Linda Elder and Dr. Richard Paul

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

٣٠ يوماً لتفكير أفضل وحياة أفضل من خلال

التفكير الإنتقادي

دليل لتحسين جميع جوانب حياتك

ليندا إيلدر و ريتشلرد بول



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة



ليندا إيلدر هي عالمة نفس تعليمية ومدير تنفيذي بمركز "ذا سنتر فور كريتيكال ثينكينج"، ورئيس جمعية "ذا فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج"، ولها الكثير من الأعمال المنشورة وتُولي اهتمامًا خاصًا بالعلاقة بين الإدراك والتأثير أو الفكر والانفعال. وقد وضعت نظرية أصلية عن مراحل تطور التفكير الانتقادي، وهي مقدمة رئيسية بالمؤتمر العالمي عن التفكير الانتقادي، وتُعد متحدثة ورائدة شهيرة في مجال التفكير الانتقادي.



ريتشارد بول هو مؤسس جمعية "ذا فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج" ومدير قسم التطوير المهني والبحث بمركز "ذا سنتر فور كريتيكال ثينكينج"، وهو من المعروفين على مستوى العالم في مجال التفكير الانتقادي؛ حيث نُشر له في هذا الموضوع تسعة كتب وما يزيد على مائتي مقال، وتعد آراؤه عن التفكير الانتقادي موضع نقاش في صحف نيويورك تايمز وإيديوكيشونال ويك وذا كرونيكل هاير إيديوكيشون وأميريكان تيتشر وريدر دايجست وإيديوكيشونال ليدرشيب ونيوزويك ويو إس نيوز وورلد ريبورت.

وقد تُرجمت أعمال كل من ليندا إيلدر وريتشارد بول إلى الإسبانية والفرنسية والألمانية والإيطالية واليابانية والبولندية والصينية والتركية واليونانية والتايلاندية والكورية، هذا ويُعتبر الطلب المتزايد على ترجمة أعمالهما إلى عدد متزايد من اللغات خير شاهد على وجود إدراك عالمي لأهمية التفكير الانتقادي في حياة البشر، ويعتبر بمثابة وثيقة تشهد بإسهامات كل من بول وإيلدر في المجال الصاعد لدراسات التفكير الانتقادي .

المزيد من الضوء على ما يقوله الناس عن هذا الكتاب

"فــي كتابهمــا هذا، لم يقدم كل من د. ليندا إيلدر و د. ريتشــارد بول أقل من نظام جي بي إس نفســي (نظام تحديد الموقع العالمــي النفسي) للتوضيح العقلي، وإذا كنتَ جادًّا بشأن محاولة العيش وفقًــا لنياتك الحقيقية، فإنه يلزمك أن تكتسب القدرة علــى التفكير النقدي فيما تفكر فيه، وعبارة "التفكير فيما تفكر فيه" قد تبدو من الوهلة الأولى مثل الطلاسم الهندية - ولكن لا تفزع منها، فمن خلال استخدام الخطوط الإرشادية الإنمائية والعملية لتحدي عادات خداع النفس والعــادات الهدامة والمعتقدات والتفكير الغامض ستقوم باكتشاف عالمك بوضوح قوي وحيــوي في خلال ثلاثيــن يومًا، وإذا حلمــت بأن تكون أكثــر فاعلية وأكثر توازنًــا وأكثر قناعة بالحياة فعليك اتباع هذا البرنامج الذي يعتمد على التدرج خطوة خطوة، إنه برنامج مذهل!".

- د. جو لوسياني مؤلف الكتاب الأفضل مبيعًا

Self-Coaching: The Powerful Program to Beat Anxiety and Depression

"الأمــر المثيــر للسخرية - وفي العديد من الأحيان يعــد مأساويًّا - أنك في خلال مشوارك في التعليم لمدة اثني عشر عامًا قبل الجامعة وأربع سنوات في الجامعة وما يتراوح بين أربع لست سنــوات في الدراســات العليا لا تزال تتعلم كيــف تفكر، وفي حين يتشــدق المعلمون بمصطلح "التفكيــر النقدي" فقد وجدتُ في خلال خمس وثلاثيــن سنة من عملي كأستاذ جامعي وكاتب ومفكر عام أنه لا أحد يعرف كيف يفكر، فقد يعرف المرء *ما* إذا كان يعتقد أنه بارع في الحفظ، ولكن هناك مهارة مهمة جدًّا تتعلق بتعلم *كيفية* التفكير لا يزال التوصل إليها فنًّا مفقودًا، وهذا بــدوره يجعــل من عمل د. لينــدا إيلدر و د. ريتشارد بــول مهمة حيوية في التقــدم في مجتمعنا الديمقراطــي، كمــا أن كتابهما الذي نحن بصدده الآن لا يزال حتــى الآن أفضل دليل في تعليم النــاس كيفيــة التفكير؛ ليس فقط فــي *الأفكار الكبيرة* ولكن بشأن كل شــيء في نواحي الحياة. اشتر هذا الكتاب، وغيِّر حياتك، واجعل العالم مكانًا أكثر أمنًا وهدوءًا للعيش فيه".

- د. مايكل شيرمر، ناشر مجلة *سكيبتيك* ومؤلف كتاب

Why People Believe Weird Things

"مــن أهــم الصفــات التــي تجعلنا نختلف عــن الأنــواع الأخرى مــن المخلوقات فــي التفكير، قدرتنا - إذا اخترنا أن نستخدمها - على "التفكير في تفكيرنا". إن زوجي الدكتور ألبرت إليس الــذي يعمــل أيضًا عالم نفس رائــدًا وعالمًا في العلوم الإنسانية ومفكــرًا عظيمًا يقوم على نحو متواصل ومستمر بتذكير الناس بتلك الحقيقة! وفي هذا الكتاب الذي يتميز بالوضوح والواقعية وسهولــة القــراءة، قــدم كل من د. لينــدا إيلــدر و د. ريتشارد بــول أوصافًا تنبيهيــة وتعريفات ومبــادئ واقتراحات لفهم التفكير واستخدامــه بطرق فعالة لاكتشاف جودة أفضل للحياة، كما أن الإهــداء المهم الذي قدمه الكاتبان لقرَّائهمــا - للمساهمة في تقديم أفكار فعالة ولتشجيع

القــراء على أن يسمحوا لأنفسهم باكتشاف النمو فــي حياتهم من خلال إتاحة الفرص للتفكير والتصــرف بطرق مفيدة - قد انعكس بقوة خــلال الكتاب بأكمله، وهذا في حد ذاته يحث على القــراءة والشعــور، كما تم تقديـم الموضوع من خلال الدمج بين المقدمــات المنطقية وأفكار الكاتبيــن وبعض الخطوط الإرشاديــة التي تتيح لنا التعرف على بعض مواطن الخلل التي من الصعــب حلها والموجودة في التفكير لكي نتلافى تلـك العيوب مع الاستفادة من إستراتيجيات الأداء والاستعمال الجيد للعقل والمخ. بالإضافة إلى ذلك، فمن المثير الشعور بالتشجيع الملح للمؤلفين لجعل العالم الذي نعيش فيه مكانًا أكثر صحة وتعاطفًا. تعالوا بنا نفعل ذلك من خلال تفسيــر الفوائـد لأنفسنا وللآخرين وللمجتمع علــى نطاق واسع، والتي يمكــن أن تزدهر نتيجة لتطبيق الأدوات التي تتيح لنا كلاً من التفكير والعمل بطرق صحية".

-د. ديبي جوف إليس؛ إخصائية في علم النفس ومؤلفة ومقدمة برامج

"...إننــي على يقين بأن خطة الثلاثين يومًا المحددة في كتاب د. ليندا إيلدر و د. ريتشارد بول إذا تــم اتباعهــا بثبات فسوف يتحسن تفكير القراء وحياتهم، وتبدأ الإشارة إلى نظام الثلاثين يومًــا في الفصل الذي يحمل عنــوان "اكتشف جهلك" ويستمر خلال فصول مثل "التعاطف مع الآخريــن" و "قــم بتصفية تفكيرك"، و "كنْ منطقيًّا"، و "اطــرح أسئلة عميقة"، ومن الواضح أن ذلــك مستوحى مــن سقراط وأن هناك تأسيًــا بمثاله في اتباع نصيحتــه التقليدية "اعرف نفسك" مستشهدًا بالحكمة التقليدية لنفسه وأتباعه من أهل أثينا. علاوة على ذلك، من المهم جدًّا معرفة أن نظام التفكير النقدي ليس فقط مسألة تتعلق باكتساب المهارات، ولكنه محاولة أخلاقية عميقة، وقد تم ذلك بوضوح في فصول مثل "كن منصفًا ولا تكن أنانيًّا"، بالإضافة إلى واحــد من أهم الفصول التي أفضِّلهــا والذي يحمل عنوان "لا تكن قاسيًا: أظهر الرحمة"، هذا ويحتــوي هذا الكتاب سهل القراءة على حكمــة واقعية تم اكتسابها خلال جهود طويلة استمرت عقــودًا من الزمن قــام بها الكاتبان من أجل تطوير مفهومهما عــن التفكير النقدي ونقله، وهو مفهوم ذو تأثير فعال للغاية".

- د. فرانك فير؛ جامعة سام هيوستن، مدير تحرير دورية
INQUIRY: Critical Thinking Across the Disciplines

"إن الكتــاب الــذي بيــن أيدينا عبارة عن بيــان رسمي لفهــم الحياة والعلاقات بثقــة من أجل التفكير بوضوح وبعدل ومن أجل كشف النقاب عن نزعاتك الخاصة وقابليتك للانصياع للطرق المقنعة للآخرين، فلتتوقف عن الرضا بأن تكون خاسرًا أو شخصًا مستبدًّا، واقرأ هذا الكتاب، الذي يعد نصًّا ممتازًا لحديثي التخرج؛ فهو يقدم لهم نوعًا من التفكير النقدي والمنطقي الذي يضع الأساس لتفكير العلماء، بطريقة فعالة لمساعدة من يريدون رؤية العالم من حولهم بمزيد من الوضوح والعدل".

- د. كارين إي. ديل مؤلفة كتاب *How Fantasy Becomes Reality*

"إنــه عبــارة عن مخطوط شامــل وفعال لوضع أفــكار المرء على الطريــق المستقيم من خلال تطبيــق مفهوم فكــري مجرب للأشيــاء العملية في الحيــاة اليومية يتمثل فــي التفكير النقدي التقليدي".

- جورج هانفورد؛ الرئيس المتقاعد للمجلس الأعلى للجامعات والكليات

"يمكننــا أن نكتسب الكثير من قراءة الكتب التي كتبها كل من د. ليندا إيلدر و د. ريتشارد بول، ويدعــم هــذا الكتاب طريقتهما الخاصة التي اشْتُهِرَا بها برفــع تفكيرنا إلى الطبقات العليا من الغلاف الجوي بينما تظل أقدامنا راسخة بقوة على أرض الواقع، فإن العالم المضطرب للقرن الحــادي والعشرين والــذي يموج بالعولمة يقدم لنــا مشكلات خطيرة ومعقــدة على نحو واسع وفرصًــا جديــدة، وإذا أردنا أن نبقى على قيد الحياة وننجح في ظل هذه البيئة فإننا نحتاج إلى استخــدام مزيد من تفكير أفضل على نحو أكثر مما كنا عليه في الماضي، ولحسن الحظ فهذا الكتــاب عبارة عن أداة عالية الجودة تحتوي على أدوات تفكير نقدي مبدع وفعال ومتطور، ومن حسن الحظ أيضًا أن مؤلفيّ هذا الكتاب قدما تعليمات بلهجة سهلة بعيدة عن التعقيد والرطانة فيما يخص استخدام تلك الأدوات".

- د. دون أمبروز؛ محرر صحيفة *ذا روبر ريفيو*

"فــي الوقت الذي يواجــه فيه العديد من الأمريكيين الحاجة إلى اتخــاذ قرارات تتعلق بقضايا معقدة، يأتي هذا الكتاب الذي يقدم دليلاً مفيدًا حول طريقة إنجاز ذلك، ومن خلال استخدام مشروعهمــا الخاصــ بمفهوم التفكير النقــدي يقدم كل مــن د. ليندا إيلــدر و د. ريتشارد بول للقــراء سلسلة مــن الأفــكار والتساؤلات والخطــوط الإرشاديــة لمساعدة القــارئ على تطوير مهــارات واضحة للتفكيــر ومنح القارئ توجيهــات تساعده على العيش في عالــم أكثر منطقية وغير متحيز، وقد وجــدت أن هذه الإستراتيجيات المقررة بوضوح مصحوبة بأمثلة، ومتضمنة رسومات بيانية مرئيــة موضحة بشكل تفصيلي، ومسرد للمفاهيم مما يجعل الكتاب يجمع بين التطبيق العملي وسهولة القراءة. ويعد هذا الكتاب إضافة ضرورية للحرية الشخصية لكل فرد، ويمثل دليلاً قيمًا لفهم الاحتياج إلى التفكير النقدي في حياة الفرد اليومية".

- ميل مانسون، أستاذ علم الاجتماع وعلم النفس بجامعة إنديكوت

"مــن خــلال أسلوبهمــا الجذاب سهل القــراءة، قام كل من د. ليــندا إيلــدر و د. ريتشارد باول اللذين يعدان من القادة البارزين في مجال التفكير النقدي على نحو موضوعي وصادق بعرض طريقة اجتيــاز "حقل" التفكير النقدي ... لتحسين استخدام المهــارات الأساسية واستخدام فن التفكير النقدي لتعزيز إدراكنا الذاتي وتفاعلاتنا وعلاقاتنا مع العائلة والزملاء والمجتمع. إنه بالفعل كتاب قيِّم!".

- بيل ميسنيك؛ كلية وكتون كوميونيتي

المحتويات

لا بد من تقديم شكر خاص إلى جيرالد نوسيش.
المفكر المخلص والعالم القدوة والصديق
والزميل طوال حياتي.

"يكمن مفتاح المرء في تفكيره". - إيمرسون

"وفقًا لجميع المعـارف، يسعى الحكماء والأشخاص الجيدون بكثرة إلى معرفة أنفسهم". - شكسبير

"هـل تود معرفـة الشخص الذي يجب أن تتناقش معـه لكي تحكم على نفسك؟ ستعطيك مرآتك إجابة عادلة للغاية". - ويتلي

"أول خطوة للمعرفة هي معرفة ما نجهله". - سيسيل

"كلما عملت بما تعرفه، زادت معرفتك بما يجب عليك فعله". - دبليو. جينكين

"يعد التفكير من أكثر الأعمال مشقة، وهذا هو السبب المرجح وراء قلة قيامنا به". - هنري فورد

"يقود التفكيرُ المـرءَ منا إلى المعرفة، فقد يرى الشخص ويسمع ويقرأ ويتعلم مـا يرغب وبقـدر ما يرغب، ولكنه لن يعـرف شيئًا من ذلـك إلا الأشياء التي يفكر فيها، ومن خلال التفكير يقوم بتشكيل عقله". - بيستالوزي

نبذة عن المؤلفَين

دكتورة ليندا إيلدر هي عالمة نفس تعليمية ومدير تنفيذي بمركز "ذا سنتر فور كريتيكال ثينكينج"، ورئيس جمعية "ذا فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج"، ولها الكثير من الأعمال المنشورة وتُولي اهتمامًا خاصًّا بالعلاقة بين الإدراك والتأثير أو الفكر والانفعال. وقد وضعت نظرية أصلية عن مراحل تطور التفكير النقدي، وهي مقدمة رئيسية *بالمؤتمر العالمي عن التفكير النقدي*، وتُعد متحدثة ورائدة شهيرة في مجال التفكير النقدي.

دكتور ريتشارد بول هو مؤسس جمعية "ذا فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج" ومدير قسم التطوير المهني والبحث بمركز "سنتر فور كريتيكال ثينكينج"، وهو من الحجج المعروفة على مستوى العالم في مجال التفكير النقدي؛ حيث نُشر له في هذا الموضوع تسعة كتب وما يزيد على مائتي مقال، وتعد آراؤه عن التفكير النقدي موضع نقاش في صحف *نيويورك تايمز وإيديوكيشونال ويك وذا كرونيكل هاير إيديوكيشون وأميريكان تيتشر وريدر دايجست وإيديوكيشونال ليدرشيب ونيوزويك ويو إس نيوز وورلد ريبورت*.

وقد تُرجمت أعمال كل من ليندا إيلدر وريتشارد بول إلى الإسبانية والفرنسية والألمانية والإيطالية واليابانية والبولندية والصينية والتركية واليونانية والتايلاندية والكورية، هذا ويُعتبر الطلب المتزايد على ترجمة أعمالهما إلى عدد متزايد من اللغات خير شاهد على وجود إدراك عالمي لأهمية التفكير النقدي في حياة البشر، ويعتبر بمثابة وثيقة تشهد بإسهامات كل من بول وإيلدر في المجال الصاعد لدراسات التفكير النقدي.

تسعى جمعية "**ذا فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج**" إلى إحداث تغيير أساسي في المجتمع من خلال ترسيخ تفكير نقدي غير متحيز، بل والحصول على تفكير يميل إلى التعاطف الفكري والتواضع الفكري والمثابرة الفكرية والتكامل الفكري والمسئولية الفكرية، ففي عالم يتسم بالتغير السريع والتعقيد الشديد والاعتمادية المتزايدة، يعد التفكير النقدي شرطًا للبقاء الاجتماعي والاقتصادي، ويمكنكم الاتصال بالجمعية من خلال الموقع الإلكتروني: www.criticalthinking.org.

مقدمة

"إن التفكير عمل مهاري وليس صحيحًا أننا مُنحنا بشكل فطري القدرة على التفكير بوضوح وعقلانية دون أن نتعلم طريقة التفكير أو دون ممارسة ذلك، فبالنسبة للأشخاص الذين لم يدرِّبوا عقولهم على التفكير فلا يمكن أن نتوقع منهم أن يفكروا بمنطق وبوضوح أكثر من أولئك الذين لم يتعلموا أو يتدربوا... في حين أن غير المدرَّبين مهنيًّا يمكن أن يكتشفوا أنفسهم نجارين مهرة أو لاعبي جولف أو لاعبي شطرنج جيدين أو عازفي بيانو، ولا يزال عالمنا مليئًا بأشخاص يفترضون بشكل واضح أن التفكير عمل غير مهاري بالكلية ويتم تلقائيًّا بشكل طبيعي وسهل، وأن أي شخص يستطيع التفكير، وأن تفكير أي شخص موثوق به إلى حد ما مثل تفكير أي شخص آخر". - إيه. إي. ماندر؛ Clear Thinking: Logic for Every man, 1938

لا يوجد شيء نفعله في حياتنا نحن البشر بدون استخدام التفكير فيه؛ حيث يملي علينا تفكيرنا ما نصدقه وما نرفضه وما هو مهم وما هو غير مهم وما هو حقيقي وما هو غير حقيقي، كما يخبرنا بأصدقائنا وأعدائنا وكيف يجب أن نقضي وقتنا، وما الأعمال التي يجب أن نمارسها، ويتدخل التفكير أيضًا في تحديد المكان الذي نعيش فيه والمرأة التي نتزوجها، وكيف نتصرف كآباء أو أمهات؛ حيث يشغل التفكير وظيفة إخبارنا بكل شيء نعرفه ونصدقه ونريده ونخافه ونأمله.

وينتج من ذلك أن جودة الحياة التي نعيشها تتحدد بشكل أساسي وفقًا لجودة تفكيرنا، فيتضمن تفكيرنا ببساطة الطريقة التي نفعل بها كل شيء.

فنوعية العمل الذي تقوم به تتحدد وفقًا لنوعية تفكيرك؛ لأنك تفكر في المشكلات التي تواجهك خلال قيامك بالعمل، كما أن نوعية العلاقات التي تبنيها تتحدد وفقًا لتفكيرك فيما تفعله في هذه العلاقات، وحتى الآن بينما تقرأ هذا الكتاب فكل ما تعقله منه يحدث لك من خلال التفكير؛ حيث إن قدرتك على

الفهـم والإحساس الذاتي بالأفكار التي يضمها هذا الكتاب تتحدد من خلال نوعية تفكيرك في أثناء قراءتك هذا الكتاب.

وبنـاء عليـه فتعلُّـم التفكيـر النقدي مهـم جـدًّا لدرجة أنـك يجـب ألا تتركه للمصادفة، حيث إن التفكير النقدي هو الفن المنضبط الذي يضمن لك استخدام أفضل ما يمكنك من تفكير في أي ظرف من الظروف، ومن خلال القدرات النقدية التي تكتسبها وتطورها يمكنك تولي زمام التفكير الذي يقودك.

وبغض النظر عن الظروف أو الأهداف التي تواجهك وبغض النظر عن المكان الذي **تتواجد فيه أو المشكلات التي تواجهك، ستكون في أحسن حال إذا تحكمت في تفكيرك،** وبصفتـك مهنيًّـا أو مواطنًا أو والـدًا أو حبيبًـا أو صديقًا أو متسوقًا - بل في كل مجال أو موقـف في حياتك - فسيجديـك التفكير المهاري نفعًا، وعلـى النقيض يؤدي التفكير السيئ إلى حدوث مشكلات وإهدار للوقت والطاقة والشعور بالإحباط والألم.

لكـي تكون مفكـرًا ناقدًا يلزمـك أن تتعلم كيـف تلاحظ وترصـد وتحلل وتقيم وتعيـد تجديد التفكيـر بأشكاله العديدة فـي العديد من الأبعاد فـي نواحي الحياة البشريـة، مما يستلـزم تشييد بنية مهمـة للعقل، ويتضمن ذلـك كل حدث يتم في عقلـك، ويستلزم ذلك نوعًا خاصًّا من التكريـس والمثابرة والأمانة والتكامل، ويتم ذلك إذا أخذناه بعين الاعتبار والجدية على مدار حياتنا.

ويوضح لك هذا الكتاب طريقة استخدام العقل في تحسين عقلك، فيمكن لكل فكـرة يتضمنها هذا الكتاب أن تساعدك على قيادة العقل الذي يتحكم في أفكارك وانفعالاتك ورغباتك وسلوكك.

إننـا لا نأمل في معجزة تتحول فيها، ولكـن نأمل في تشييد أساس لنموك العاطفي والفكـري في المستقبل، وإننا فقط نقوم بالطـرق على سطح بعض المواضيع المعقدة والعميقـة، ولا نقدم لك التعديل السريع ولكن نوضح لـك أماكن البداية، فعندما تهتم بنموك الفكري بجدية، تبدأ في رؤية النتائج في كل جزء من حياتك.

ولكن يجب في المقام الأول أن توقظ عقلك وتبدأ في فهمه، كما يلزمك البدء في فهم الوقت الذي يسبب لك فيه المشكلات، ويجب أن ترى متى يسبب لك مشكلات أخرى، ويتحتم عليك أن تتعلم كيف تتصدى لعقلك عندما يحاول التخفي من نفسه (باستخـدام أحـد أشكال خداع الذات التـي يبرع فيها العقل بشـكل فطري)، كما يلزمـك أيضًا اكتشـاف بعض التفاهات التي اتخذتَها بـدون علم خلال سنوات من الاكتساب السلبي والتي نتعرض لها جميعًا، فهذا الكتاب يوضح لك طريق البداية.

جودة
حياتك
تتحدد
من
خلال
جودة
تفكيرك.

يؤدي بنا التفكير إلى الدخول في مشكلة لأننا في الغالب:

- نكون غير واضحين أو مشوشين أو مرتبكين
- نقفز إلى الاستنتاجات
- نفشل في التفكير من خلال الأمور الضمنية
- نضل عن مسار أهدافنا
- نكون غير واقعيين
- نركز على الأمور التافهة
- نفشل في ملاحظة التناقضات
- نقبل المعلومات غير الدقيقة
- نطرح أسئلة غامضة
- نعطي إجابات غامضة
- نسأل أسئلة متلونة
- نسأل أسئلة غير وثيقة الصلة بالموضوع
- نشوش أنفسنا بأسئلة من أنواع مختلفة
- نجيب عن الأسئلة ونحن غير مؤهلين للإجابة
- نصل إلى نتائج مبنية على معلومات غير دقيقة أو غير وثيقة الصلة بالموضوع
- نتجاهل المعلومات التي لا تؤيد رؤيتنا
- نتوصل إلى استدلالات غير مبرَّرة بالتجربة
- نحرِّف المعلومات ونقدِّمها بطريقة غير مناسبة
- نخفق في التمييز بين الاستنتاجات والافتراضات
- نتوصل إلى نتائج غير صائبة منطقيًّا
- نفشل في ملاحظة افتراضاتنا
- نقدِّم افتراضات غير مبررة
- نفقد الأفكار الرئيسية
- نستخدم أفكارًا غير وثيقة الصلة بالموضوع
- نكوِّن أفكارًا مشوشة
- نكوِّن مفاهيم سطحية

- نسيء استخدام الكلمات
- نتجاهل وجهات النظر التي تتصل بالموضوع
- لا نرى القضايا من وجهات النظر باستثناء وجهات نظرنا الخاصة
- نشوش أنفسنا بقضايا من أنواع مختلفة
- لا ندرك تحيزاتنا
- نفكر بضيق أفق
- نفكر تفكيرًا غير دقيق
- نفكر تفكيرًا غير منطقي
- نفكر من جانب واحد
- نفكر بسذاجة
- نفكر تفكيرًا زائفًا
- نفكر بسطحية
- نفكر في نطاق الوسط المحيط
- نفكر بأنانية
- نفكر تفكيرًا غير منطقي
- نفشل في الاستنباط الجيد خلال المشكلات
- نتخذ قرارات غير مثمرة
- نتسم بالتواصل السيئ
- نفتقر إلى التبصر في نقاط جهلنا

قم بتحسين طريقة تفكيرك لتحسن حياتك

يتحدث هذا الكتاب عن طريقة تحسين تفكيرك لكي تتمكن من تحسين حياتك. لماذا نفكر؟ ولماذا يعد التفكير شيئًا مهمًّا؟ ولماذا تحاول تحسين تفكيرك؟

الإجابة بسيطة: هل تستطيع فقط من خلال التفكير تغيير أي شيء في حياتك يحتاج إلى تغيير (بما في ذلك الأشياء التي لا تعلم أنها تحتاج إلى تغيير)؟ وهل تستطيع من خلال التفكير قيادة مستقبلك، وهل يبدو الأمر بسيطًا جدًّا؟ واصل القراءة.

يفكر البشر بشكل روتيني (يمكننا القول بشكل مستمر)، وبلا شك يعد التفكير الشيء الأساسي الذي نفعله، فمنذ اللحظة التي نستيقظ فيها في الصباح نبدأ في التفكير، حيث يتخلل التفكير كل ساعات يقظتنا، ولا يمكننا الهروب من التفكير حتى إذا أردنا القيام بذلك.

وفي هذه اللحظة تفكر فيما إذا كنتَ ستتخذ ما نقوله بجدية أم لا، حيث يقوم تفكيرك ببناء شعورك وتشكيل رغباتك وتوجيه تصرفاتك، والطريقة التي تفكر بها بشأن التصرف كوالد[١] يتحدد بها طريقة تصرفك كوالد؛ حيث إن الطريقة التي تفكر بها في الموقف المالي تحدد لك القرارات المالية التي تتخذها، والطريقة التي تفكر بها في عملك هي التي تحدد لك كيف تؤدي وظيفتك.

وتكمن المشكلة في أن التفكير البشري غالبًا ما ينتابه الخلل؛ حيث إن العديد من التصرفات التي نأسف لها تصدر عن تفكير غير سليم، وفي الحقيقة تؤدي مشكلات التفكير إلى مشكلات حياتية أكثر من أي متغير آخر مستقل، فقد تؤدي مشكلات التفكير إلى الصراع والحرب وإلى الألم والإحباط وإلى القسوة والمعاناة.

هذا ويقتنع أغلب الناس بتفكيرهم، ولأن التفكير لا يتم تقييمه في المجتمعات البشرية بشكل نموذجي فلا يميل الناس إلى إرجاع مشكلاتهم في الحياة إلى مشكلات في تفكيرهم، بل على العكس فقد يعيش الشخص حياته بأكملها دون أن ينتبه إلى الدور القيادي الذي يلعبه التفكير في حياته.

ولكي تحسِّن جودة الحياة التي تعيشها على نحو مجدٍ عليك البدء في التفكير الجدي لتصبح أحد المتعلمين للتفكير، وإذا كانت لديك الرغبة في ذلك فإنه يلزمك البدء في ملاحظة التفكير وفحصه ومشاهدة قوته في الأفعال أو التصرفات، ويتحتم عليك أن تقوم بتوجيه تفكيرك من خلال المعرفة الخاصة بالتفكير وينبغي أن تتدرب على استخدام تلك المعرفة (الخاصة بالتفكير) بشكل يومي، كما يلزمك البدء في تحليل تفكيرك وتقييمه وتحسين طريقة تفكيرك، وعليك أن تنخرط في التفكير *النقدي*.

ويستكشف هذا الكتاب بعض الحقائق الأساسية عن التفكير، ورغم أن دراسة التفكير وعلاقته بالعواطف والرغبات تعد مسألة معقدة، فإنه يمكن لمعظم

---

١ لقراءة مقدمة عن العلاقات بين التفكير والشعور والإرادة يمكنك الرجوع إلى كتاب *The Miniature Guide to the Human Mind* الذي كتبه إيلدر إل. وبول آر. ديلون بيتش: جمعية فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج (٢٠٠٢).

الأشخاص الحصول على الأفكار الأساسية للتفكير، وتتم تلك الحيلة من خلال استخدام المبادئ الأساسية بشكل نظامي من أجل تغيير حياتك إلى الأفضل، وبعبارة أخرى تتم الحيلة من خلال وضع التفكير النقدي في تصرفاتك الحياتية، فيمكنك تعلم التفكير ويمكنك استخدامه، حيث يقدم لك هذا الكتاب القوالب البنائية الأساسية للتفكير.

هل يمكن أن يكون التفكير مشكلتك؟

لكي تبدأ في اتخاذ خطوات من التفكير الجدي يلزمك أولاً التعرف على طبيعة الفكر البشري الذي تَأَصَّلَ فيه الخلل، فعليك التعرف عليه في حالته الطبيعية، وبعبارة أخرى بدون التدخل الفعلي يمكن للتفكير البشري أن يعالج مشكلاته بشكل طبيعي، فعلى سبيل المثال البشر غير منصفين، فنحن نكرر آراء بعضنا بعضاً، كما أننا في الغالب نزيف الحقائق، وفي بعض الأحيان نقوم بعقولنا الخاصة بتبرير سياسات وممارسات ناتجة عن السرقة والقتل والتعذيب، وغالبًا ما نتجاهل مشكلات مهمة يمكننا حلها بالعزيمة والتفكير الجيد مثل مشكلات الجوع في العالم والفقر وفقد المأوى.

بل والأكثر من ذلك هو أننا عندما نتصرف بشكل غير منطقي، تبدو تصرفاتنا منطقية لنا، وعند الاعتراض يقول العقل لنفسه: "لماذا يمنحني البشر وقتًا عصيبًا؟ إنني أقوم بفعل المعقول وسيعي ذلك أي شخص عاقل". وباختصار نعتقد بشكل طبيعي أن كل تفكيرنا مبرر، وبقدر ما يمكننا إخبار الآخرين نقول إننا نفعل الشيء الصحيح والمناسب والمعقول، وعندما تنطلق أفكار سريعة تقترح أننا على خطأ يتم التغلب عليها من خلال انطلاق أفكار أكثر قوة للتبرير الذاتي مثل قولنا: "لم أقصد أي إيذاء - إني منصف - إني عادل - الآخرون هم المخطئون!".

من الأهمية بمكان أن نتعرف على طبيعة التبرير الذاتي للعقل البشري في *حالته الطبيعية*، وبعبارة أخرى يجب ألا يتعلم البشر التفكير والسلوك المتسمين بالتبرير الذاتي أو المصلحة الذاتية أو خداع النفس، ولكن هذه الأنماط متأصلة في كل شخص منا، وهناك تساؤل: كيف يعمل الخداع الذاتي في العقل؟ أو بعبارة أخرى كيف نرى أنفسنا على صواب في حين يتاح لنا دليل موجود يثبت خطأنا؟ هناك مبرر قوي لذلك ويتمثل في وجود قدرة غريزية في العقل تصور

الأفكار غير المنطقية على أنها أفكار في قمة المنطقية، وفي الحقيقة هذا هو السبب الأساسي الذي يجعل البشر فاشلين في التعرف على ذاتهم بشكل منطقي.

فعلى سبيل المثال لو كانت إحدى الإناث تقوم بالإشراف على مقابلات شخصية لمتقدمين للعمل من الإناث والذكور فإنها ستقوم باختيار النساء[٢]، ومع ذلك فهذه المشرفة تَعتبر نفسها موضوعية وغير متحيزة، وبناء عليها فإذا سألناها عن سبب اختيارها عاملات من الإناث فمن المحتمل أن تعطي بعض الأسباب التي تبدو منطقية لتدعيم قراراتها وتقدم بعض الحقائق مثل أنها اختارت بناء على خبرات المتقدمين ومهاراتهم لشغل الوظيفة وما إلى غير ذلك، ولتأييد قراراتها في الاختيار سترى نفسها منصفة وأنها ببساطة تستخدم العمالة الأكثر ملاءمة للقيام بالوظائف، وقد تعترف بأنها تستخدم فقط النساء للعمل، ولكن تبرر ذلك بقولها إن النساء أفضل للقيام بالوظائف التي تقوم بالإشراف عليها، وفي الحقيقة إنها فقط تشعر بالتبرير في *عقلها* حتى تقنع نفسها بأنها تتصرف بموضوعية، وأهم نقطة في هذا الموضوع هو أن هذا التفكير التحيزي يبدو للعقل تفكيرًا نزيهًا وغير متحامل أو متحيز، حيث إننا لا نرى أنفسنا مخطئين، ولكن نرى أنفسنا على صواب ونفعل ما هو أكثر عقلانية في الموقف الذي نتصرف فيه حتى لو كنا مخطئين تمامًا.

ولنتأمل مثال ضابط الشرطة الذي يستخدم العنف في أثناء عمليات القبض التي يقوم بها، فمن المحتمل أن هذا الشرطي يعتقد أنه يعطي للمجرمين الجزاء الذي يستحقونه ويخلص الشارع منهم لكيلا يقوموا بإيذاء الأبرياء، ولن يقوم بالتصرف نفسه إذا علم الدور الذي كان يلعبه في تفكيره كل من التحيز والرغبة في النفوذ، فإذا تمكّن من رؤية ذلك فسوف يعي أنه مارس بشكل غير ضروري النفوذ والقوة على أناس كانوا غير قادرين على الدفاع عن أنفسهم، ولكنه يعتقد بداخله أنه محترف وعادل، ومهما كانت قسوته فهو لا يرى نفسه قاسيًا. إنها قوة خداع الذات.

مرحبًا بالطبيعة البشرية، فجميعنا بمختلف درجاتنا متحيزون، إننا نكرر بدون تغيير ونخدع أنفسنا، ونرى في أنفسنا أننا نمسك بزمام *الحقيقة*، فجميعنا فريسة للأنانية البشرية بتفاوت درجاتها، وقد لا يكون منا مفكر مثالي ولكن جميعنا مفكرون *جيدون*.

---

٢ ولنتأخذ أيضًا بعين الاعتبار أنه لو كان المشرف رجلًا فسيختار رجالا فقط.

لكي تتطور كشخص مفكر تحتاج إلى العمل اليومي من أجل إحضار ما هو في مستوى اللاوعي في تفكيرك إلى مستوى الوعي، كما تحتاج أيضًا إلى اكتشاف المشكلات الموجودة في تفكيرك ومواجهتها، وبعدها فقط تستطيع إحراز تقدم مهم في حياتك وفي تفكيرك، ومن المتأصل في الطبيعة البشرية أنها قادرة على الترفع عن أنماط التفكير الأناني الفطري، وتستطيع استخدام عقلك في تعليم عقلك، كما يمكنك استخدام تفكيرك في تغيير تفكيرك، فتستطيع إعادة تصنيع نفسك وتحويلها، وهذا الجانب من طبيعتك هو الذي نأمل في أن تقوم بتحفيزه خلال عملك من خلاله وتستعين بأفكار هذا الكتاب.

كيفية وضع قائمة لحياة مختلة

من الطرق التي يمكن أن تعزز قوة عقلك تعلم إنشاء تناقضات وتعارضات توضح بدقة ما تحتاج إلى أن تتجنبه، وبعبارة أخرى من خلال ممارسة عادات سيئة من التفكير أكثر وأكثر وضوحًا فإنك تتحسن وتتحسن في تجنبهم.

وسنقوم بتوضيح هذه الإستراتيجية من خلال إنشاء مجموعة من القواعد لا يمكن أن يتعمد اتباعها أي شخص صائب التفكير، فمن خلال تسليط الضوء على طرق التفكير المرضي والمختل تتضح لنا كيفية سهولة الوقوع كفريسة لهما بدون أن تدرك بنفسك أنك تفعل ذلك.

ادرس ما يلي واسأل نفسك كم من هذه الطرق المختلة في التفكير تقوم بها:

١. **أحط نفسك بمجموعة من الأشخاص الذين يفكرون بطريقتك نفسها،** وحينئذ لن ينتقدك أحد منهم.

٢. **لا تشك في علاقاتك،** وعندئذ يمكنك تجنب التعامل مع أية مشكلات معهم.

٣. **إذا قام أحد أصدقائك أو أحبابك بانتقادك فانظر إليه بحزن وقل له:** "كنت أعتقد أنك صديقي" أو "كنت أعتقد أنك تحبني".

٤. **عندما تفعل شيئًا غير منطقي، كن دائمًا مستعدًا لتقديم العذر،** وعندئذ لن تكون عليك أية مسئولية، وإذا لم تفكر في عذر فانظر بأسف وقل: "لا أستطيع المساعدة في تلك الحال".

٥. **ركزْ على الجانب السلبي من الحياة،** وعندها يمكن أن تجعل نفسك بائسة وتلقي اللوم على الآخرين.

٦. **ألقِ اللوم على الآخرين في الأخطاء التي ترتكبها**، وعندها لن تضطر إلى الشعور بالمسئولية على أخطائك، ولن تضطر إلى فعل شيء حيالها.
٧. **هاجمْ لفظيًا من ينتقدونك**، وعندها لن تضطر إلى الانزعاج بسماع ما يقولونه.
٨. **قم بمحاكاة المجموعة التي انضممت إليها**، ومن ثم لن تضطر إلى القيام باكتشاف أي شيء لنفسك.
٩. **عبِّرْ تلقائيًا عندما لا تحصل على ما تريد**، وإذا سألك أحد فانظر ساخطًا وقل: "إنني فقط شخص عاطفي، وعلى أقل تقدير لا يمكنني حبس مشاعري!".
١٠. **ركزْ على الحصول على ما تريد**، وإذا سألك أحد فقل: "إذا لم أكن حريصًا على الوصول للمركز الأول، فمن سيقوم بذلك؟".

وستكون هذه القائمة مضحكة تقريبًا إذا لم تؤدِّ كل هذه المجموعة من طرق التفكير غير المنطقي إلى مشكلات في الحياة، ولكنها تسبب مشكلات بالفعل وبشكل كبير، ولكن فقط عندما تتم مواجهتك بسخافة التفكير المختل أو المرضي وتشاهد ذلك بشكل عملي في حياتك، فهل لديك فرصة لتعديل ذلك، وتفترض مسبقا الإستراتيجيات المُلخصة في هذا الكتاب رغباتك في القيام بذلك.

تعامل مع تفكيرك بشيء من الجدية

إن هدفنا هو أن نساعدك على أن تبدأ بالتفكير *النقدي* في تفكيرك، بأن تفكر في الطرق التي يمكن أن يسبب فيها تفكيرك مشكلات لك وللآخرين، وخلال عملك بالأفكار الموجودة في هذا الكتاب، ستجد أفكارًا بسيطة مطبقة ببراعة، وستبدأ بتحسين عادات عقلك، وستكون على وعي بتفكيرك، وعندما تفعل ذلك سوف تنجح في تقييم تفكيرك، بل وعندما تقيمه سوف تنجح في تحسينه.

فكرْ في نفسك بصفتك محققًا خاصًا تتحرى عن نفسك، وقم بإجراء تحقيق بشأن الأعمال الموجودة بعقلك حتى تتمكن من اكتشاف ما يدور داخل الحوائط العقلية بعقلك، وعندما تتخلص من بعض الأنماط التي تهيمن على تفكيرك، يمكنك أن تنقل تفكيرك إلى المستوى التالي، ويمكنك استهداف تلك الأنماط

لتحسينهـا، ويمكنك استخدام قوتك بشكل أساسي، وبإمكانك تحديد الأشياء التي تبقيها في تفكيرك والأشياء التي تطرحها، كما يمكنك تحديد المعتقدات المعقولة من المعتقدات الأخرى التي لا تحمل معنى، وتلك التي قد تسبب مشكلات، والأخرى التـي تثـري حياتك، والمعتقدات التي قد توقعك في الشَّـرك أو تقيدك وغيرها من المعتقدات التي قد تساعد على تحريرك.

عدم الشعور بالألم الفكري يعني عدم إحراز المكسب الفكري

ورغم أن أغلبية الناس يتفقون بسهولة في أن الإيمان بأن *عدم الإحساس بالألم يعنـي عدم إحـراز مكسب* يعد اتجاهًـا ضروريًا فـي اللياقة البدنيـة، فالأشخاص أنفسهـم يقلعون عن إعمال عقولهم عندمـا تظهر لهم أية إشارة للانزعاج العقلي، وببسـاطـة لن تتطـور كمفكر إذا لـم ترغب فـي الإحساس بالألم الفكـري، فبدون الإحساس بالتوتر تكون حالـة العقل مثلها مثل حالة الجسـم أي لن تتحسن، حيث لا يمكـن إنكار الحقيقة القائلة إنه *دون الشعـور بالألم الفكري لن تحرز أي مكسب فكري*.

ولهـذا فعندما تواصل قـراءة هذا الكتاب يجب أن تتوقع بعضـ الإجهاد العقلي والانزعاج وبعض الألم، وعندمـا تشعر بشـيء من ذلك فلتواجهه وتواصل قراءتك، ولتـدرك أن أهـم الأفكار التي يحتاج إليها البشر تعد من أصعب الأشياء التي يمكن أن يفهمهـا ويقبلهـا العقل (مثل الحقيقة التي تقول إننـا جميعًا أنانيون بالفطرة)، وينبغـي أن تدرك أن العقل يقاوم التغيير بالفطـرة وخاصة التغيير الذي قد يجبره أن يرى نفسه في موضع سلبي، ولهذا فعندما تبدأ في التعمق في أفكار هذا الكتاب وتشعـر بالإحبـاط أو عدم الارتياح أو بشـيء من تثبيط الهمة فاندفـع إلى الأمام، وينبغـي مثـل أغلبية الناس أن تعـي الحقيقة التي تقول إنك تنمـو رغم أنك لا تزال واقفًـا، ولتدرك أن المكافأة تتمثـل في تحسين نوعية الحياة التي تعيشها وسيحدث ذلـك على المدى الطويل، ويلزمك أن تقوم بتوسعة العقل وإعماله ليكتسب المرونة والقـوة وإذا أردته أن ينجـز العمل فإنك تحتاج منه إلى أن يقـوم بذلك في الأبعاد العديدة من حياتك.

مفاهيم التفكير النقدي ومبادئه وأدواته

حتـى الآن، حاولنا إثبات أن التفكير في أن تفكر بطريقة نظامية شيء تتجاهله المجتمعـات البشرية بشـكل كبير ويجب أن يكون هو محـور الكيفية التي نعيش بها يوميًـا، وعندمـا ندرك وجود العديد مـن المشكلات في الفكـر البشري ونريد بكل وضـوح استهداف هـذه المشكلات، يمكننـا التدخل في التفكير ولكننـا نحتاج إلى أدوات تمكننـا من فعل ذلـك، وتحتاج تلك الأدوات إلـى أن تنبع من مدخل حقيقي وقـوي إلى العقل وليس مدخلاً سطحيًـا أو بسيطًا. فعلى سبيل المثـال نحتاج إلى فكرة عامـة تساعدنا على التعامل مع النزعات الأنانية وتدعيم الذات، ونحتاج إلى مفهوم قـوي عن الفكر النقدي يساعدنا على التعامل مـع القوى الموجودة بداخلنا والتـي تجعلنا نبحث عن استحسان غيـر نقدي من الآخرين، كما نحتاج إلى مفهوم يساعدنـا على العيش بطريقة أكثـر عقلانية في جميع نواحي حياتنا، ونحتاج أيضًا إلـى مفهوم يساعدنا على التمسـك بالمعايير المعقولة للتفكير مثل معايير الوضوح والدقة وقوة الصلة بالموضوع والعمق والسعة والمنطقية والعدل، ونحتاج أيضًا إلى مفهـوم عـن التفكير النقدي يساعدنا علـى تحليل تفكيرنا وفحصـ كل جزئية فيه من أجل إجادته، ونحتـاج أيضًا إلى مفهوم يرشدنا إلى الجمعيات النقدية وصائبة التفكير.



وفـي هذا القسم نقدم باختصار مفهوم التفكير النقدي الذي نبع من عملنا في العقـود الثلاثة الأخيـرة، ولكي نساعد على جعل الأفكار جـزءًا لا يتجزأ من حدس التفكيـر النقـدي، علينـا أن نقدمها بشـكل أساسي في شكل بيانـي،[٣] وجميع أفكار "الثلاثين يومًا" في هذا الكتاب تتصل بشكل أساسي بهذا المفهوم، وبعضها يتصل *بتحليل التفكير* وبعضها يتعلق *بتقييم التفكير*، وهنـاك أفكار أخرى تركز على تطوير *فضائل التفكير*. وهنـاك أفكار أخرى تركز على حدود التفكير النقدي (أو الأمراض

---

٣ لمزيـد مـن الفهم العميق للتفكير النقدي، يمكنك الرجوع إلى كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life by Richard Paul and Linda Elder (2002). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall*.

المتعلقة بالتفكير النقدي) الذي يمكن أن نضعه تحت مسمى مظلات *الفكر الأناني والاجتماعي*، وهناك أيضًا تضمينات أو سياقات مناسبة للفكر النقدي.

ولا توجد طريقة مثالية لتعلم التفكير النقدي، ولا أمر محدد لذلك والبديل لذلك يتمثل في وجود العديد من الأفكار القوية في التفكير النقدي، التي إذا تعمقتَ في أي منها فسوف تتغير بشكل كبير الطريقة التي تعيش بها حياتك. وعلى سبيل المثال فلنأخذ بعين الاعتبار الاعتناق الفكري الذي يستلزم وفقًا للنزعة المتطورة جعلك تفكر من خلال وجهات النظر الأخرى بأن تتأمل أفكار الآخرين وتشعر بانفعالاتهم حتى تتمكن من تقدير وجهات نظرهم وفهمها، وإذا اتخذ كل فرد في العالم هذه الفكرة بجدية فسوف تقل الآلام والمعاناة التي يتسبب فيها البشر بشكل كبير، فعلى سبيل المثال سوف يتخيل البشر بشكل طبيعي أنه يمكنهم تجربة مشاعر هؤلاء الذين كانوا يتحكمون فيهم ويسيطرون عليهم ويظلمونهم ويتلاعبون بهم أو يسيئون معاملتهم، بل وسيشعر البشر بآلام بعضهم، ومن خلال التطبيق سترتفع قيمة تعايش البشر مع بعضهم بعضًا بشكل سلمي ومحترم، وقد نتحرك أكثر تجاه إدراك المجتمعات النقدية وصائبة التفكير بشكل ويجب أن نضع في عقولنا بمزيد من الوعي أن طريقة وضع ذلك تعد شيئًا غاية في البساطة لأن جميع المفاهيم في التفكير النقدي متصلة ببعضها، كما أن اكتساب فهم عميق وتحوُّلي لأية فكرة في التفكير النقدي يعني التطور في فهم عميق وتحوُّلي للأفكار الأخرى الأساسية في التفكير النقدي، وعلى سبيل المثال لكي نغرس في أنفسنا اعتناق ما يفكر فيه الآخرون فيتحتم علينا أن نغرس في أنفسنا التواضع الفكري والرغبة في كشف النقاب عن جهلنا الخاص لكي نفصل بين ما نعرفه وما لا نعرفه، فلا يمكننا أن نفكر بشكل فعال من خلال وجهات النظر المتبادلة (الاعتناق الفكري) إذا لم نَمِلْ إلى تحديد معرفتنا أو جهلنا من خلال وجهات النظر الأخرى (التواضع الفكري).

وباختصار فينبغي فهم مبادئ التفكير النقدي ومفاهيمه لبعضنا، ولهذا السبب تم وضع هذا القسم من الكتاب ليساعدك على رؤية بعض علاقات الترابط المهم بين جميع أفكار هذا الكتاب، حيث يعتنق البشر الآن في جميع أنحاء العالم مفهومًا حقيقيًّا قويًّا متكاملاً للتفكير النقدي (ورغم هذا فذلك غير كاف لحد ما)، ونرحب بك في هذه الأفكار المعقدة.

لماذا التفكير النقدي؟

المشكلة:

يفكر كل فرد منا، وهذا أمر يتمشى مع طبيعتنا، ولكن أغلبية تفكيرنا ـ الذي نتركه لذاته ـ يكون إما منحرفًا أو مشوهًا أو متحيزًا أو يفتقر للمعلومات أو متحاملاً بشكل كبير، ومع ذلك فنوعية الحياة التي نعيشها وما ننتجه وما نبنيه يعتمد تمامًا على نوعية تفكيرنا، أما التفكير الزائف فيكلفنا سواء في المال أو في نوعية الحياة، والتفوق في الفكر يجب أن يكون مصقولاً بشكل نظامي.

تعريف:

يعني التفكير بمعناه الاصطلاحي القوي الفكرة المفروضة والتي يتم التوصل إليها ذاتيًا والتي تحاول أن تخرج منطقيًا على أعلى مستوى من الجودة بطريقة صائبة التفكير، وبالنسبة للأشخاص الذين يفكرون بطريقة ناقدة فإنهم يحاولون العيش بشكل منطقي وعقلاني مع الاعتناق الفكري، حيث يدركون بشدة طبيعة التفكير البشري الذي قد يصيبه الخلل بشكل فطري إذا لم يتم تقييده، كما يكافحون للحد من قوة رغباتهم الأنانية والاجتماعية، فيستخدمون الأدوات الفكرية التي تقدم التفكير النقدي في شكل مفاهيم ومبادئ تمكنهم من تحليل التفكير وتقييمه وتحسينه، ويدركون أنه لا يهم مدى مهارتهم كمفكرين في الأوقات التي سيقعون فيها فريسة لأخطاء تتعلق بالتفكير والاستنتاج، وفريسة لعدم المنطقية والتحيز والانحرافات والقوانين الاجتماعية غير المقبولة نقديًا والأخرى المحرَّمة، والمصلحة الأنانية والمصلحة المكتسبة، إنهم يتجنبون التفكير البسيط الخاص بالقضايا المعقدة ويجاهدون من أجل الأخذ في الاعتبار بشكل مناسب حقوق الأخرين واحتياجاتهم ممن لهم صلة بالموضوع. إنهم يجسدون المبدأ السقراطي الذي يقول إن الحياة غير المبحوث فيها لا تستحق أن نعيشها. إنهم يهتمون بنموهم الفكري وكذلك رعاية الجمعيات المهتمة بالتفكير النقدي صائبة التفكير.

النتيجة:

إنتاج مفكر نقدي جيد يقوم بالآتي:

- يطرح أسئلة ومشكلات حيوية ويقوم بصياغتها بوضوح وبدقة.
- يقوم بجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث وتقييمها باستخدام الأفكار المجردة ليقوم بتفسيرها بفاعلية.
- يتوصل إلى استنتاجات وحلول مستنبطة بطريقة جيدة من الناحية المنطقية، ويقوم باختبارها وفقًا للمعايير والمقاييس المناسبة.
- يفكر بسعة أفق وفق أنظمة التفكير المتاحة، وقدر الحاجة يقيم ويتعرف على افتراضاتهم والمعاني المتضمنة والنتائج العملية.
- ويتواصل بشكل فعال مع الأخرين في تقرير حلول للمشكلات المعقدة.

وباختصار يعد التفكير النقدي تفكيرًا موجهًا ذاتيًا ومفروضًا ومراقبًا ذاتيًا ويتم تعديله ذاتيًا، كما يستلزم مقاييس دقيقة جدًا للتفوق والأمر الواعي باستخدامها، ويستلزم توافر القدرات على التواصل الفعال وحل المشكلات، والالتزام بالتغلب على الأنانية أو الانفتاحية الاجتماعية السلبيتين.

العقل التقريري



قم بتحليل تفكيرك
(بالتركيز على عناصر الاستنتاج)

إذا أردنا أن نفكر بشكل جيد، فإنه يجب أن نفهم على أقل تقدير مبادئ التفكير، والأنظمة الأساسية التي ينبثق منها التفكير، كما يجب أن نتعلم كيف نقوم بتحليل تفكيرنا.

يتم تعريف كل نوع من التفكير بواسطة العناصر الثمانية التي تكوّنه

توجد ثمانية عوامل أساسية في كل تفكير، وعندما نفكر فإننا نفكر لأجل عرض وجهة نظر مبنية على افتراضات تؤدي إلى تضمينات ونتائج، كما نستخدم المفاهيم والأفكار والنظريات لتفسير البيانات والحقائق والتجارب لكي نجيب عن التساؤلات ونحل المشكلات ونقرر القضايا.

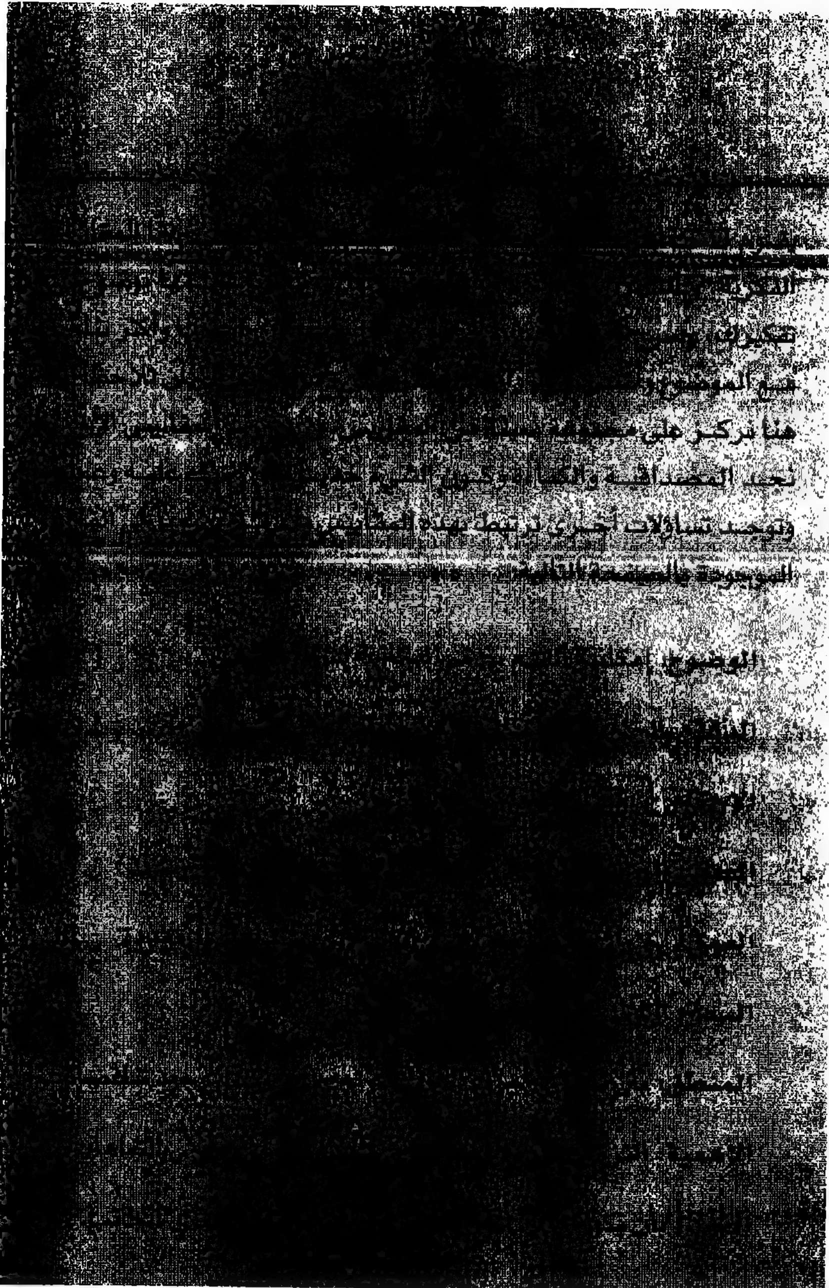
التفكير:

- يولد الأهداف
- يطرح الأسئلة
- يستخدم المعلومات
- يستفيد من المفاهيم
- يكوّن الاستنتاجات
- يبني الافتراضات
- يولد التضمينات
- يجسد وجهة النظر



وجميع هذه الهياكل لديها تضمينات للأشياء الأخرى، وإذا قمت بتغيير غرضك أو برنامجك فإنك تستطيع أن تغير قضاياك ومشكلاتك، وإذا قمت بتغيير قضاياك ومشكلاتك فإنك تضطر إلى البحث عن معلومات وبيانات جديدة...


المكونات
الشاملة للتفكير
نستخدم
تؤدي إلى
المكونات
الشاملة للتفكير
ما التساؤل
الرئيسي الذي
أحاول إجابته؟
٧
ما أهم مفهوم
في التساؤل
المطروح؟
ما وجهة نظري فيما
يتعلق بالقضية؟
٣
٦
ما أهم
استنباطاتي أو
استنتاجاتي؟
ما الافتراضات
التي أستخدمها
في تفكيري؟
ما المعلومات
التي أحتاج
إليها لكي
أجيب عن
ما المعاني
التي تتضمن
تفكيري إذا
كنت محقا؟
٥
٤



هنا نركز على

وتوجد تساؤلات أخرى ترتبط بهذه

هل يمكن أن تتوسع فيه بشكل أكبر؟
هل يمكن أن تعطيني مثالاً؟
هل يمكن أن توضح لي ماذا تعني؟

كيف يمكننا فحص ذلك؟
كيف يمكننا اكتشاف ما إذا كان ذلك صحيحًا؟
كيف يمكننا اختبار ذلك والتحقق منه؟

هل يمكن أن تكون أكثر تحديدًا؟
هل يمكن أن تعطيني مزيدًا من التفاصيل؟
هل يمكن أن تكون أكثر إحكامًا؟

كيف يتعلق ذلك بالمشكلة؟
كيف يتم حمل ذلك على التساؤل؟
كيف يساعدنا ذلك في القضية؟

ما العوامل التي تجعل هذه المشكلة معقدة؟
ما التعقيدات الخاصة بهذه المسألة؟
ما الصعوبات التي نحتاج إلى التعامل معها؟

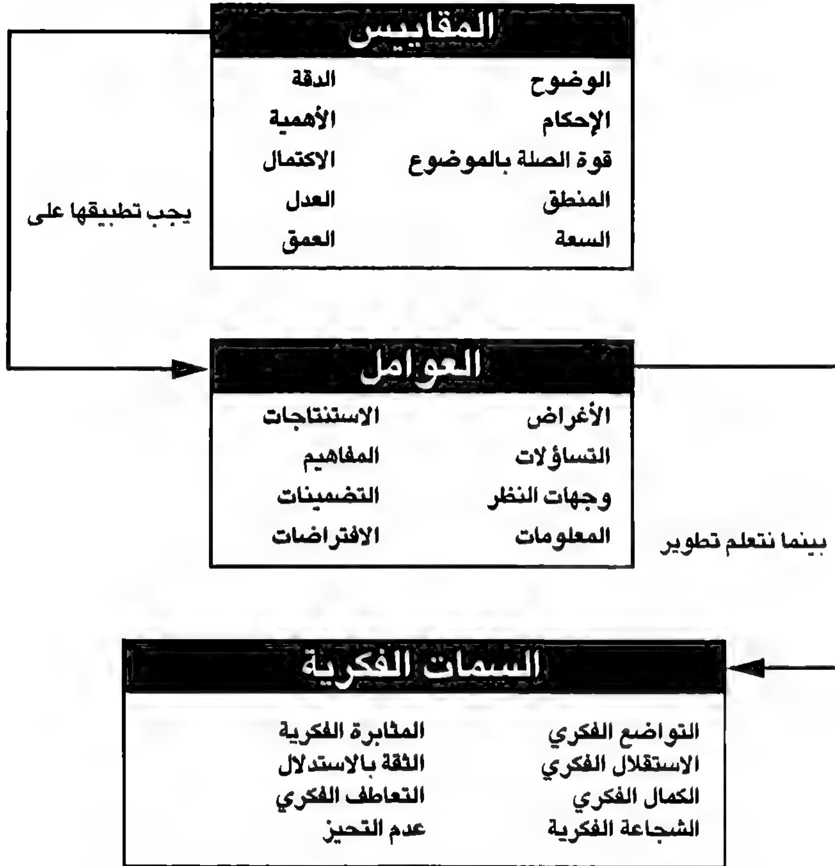
هل نحتاج إلى النظر إلى ذلك من منظور آخر؟
هل نحتاج إلى نأخذ في الاعتبار وجهة نظر أخرى؟
هل نحتاج إلى النظر إلى ذلك بطرق أخرى؟

هل كل ذلك يكون معنى إذا انضم إلى بعضه؟
هل تتناسب الفقرة الأولى مع الفقرة الأخيرة؟
هل ما تقوله ناتج عن دليل؟

هل هذه هي أهم مشكلة يجب أن تأخذها في الاعتبار؟
هل هذه هي الفكرة الرئيسية التي يجب أن تركز عليها؟
ما الأكثر أهمية من بين هذه الحقائق؟

هل لديَّ أي اهتمام منوط به في هذه القضية؟
هل أمثل بشكل متجانس وجهات النظر الأخرى؟

قم بشكل منتظم بتطبيـق المقاييس الفكرية لعناصر التفكير لتطوير السمات الفكرية



قم بمتابعة مجموعة من المميزات الفكرية



التواضع الفكري في مقابل التكبر الفكري

يعني الشعور بحدود معرفة الفرد، التي من بينها الحساسية تجاه الظروف التي تقوم فيها الأنانية الطبيعية للفرد بالقيام بوظيفة الخداع الذاتي والحساسية للتحيز والمحاباة، وأن نضع في وعينا حدود وجهة نظر الفرد، ويعتمد التواضع الفكري على معرفة أن الشخص ينبغي عليه ألا يتفوه بأكثر مما يعرفه بالفعل، وهذا لا يشير إلى ضعف الشخصية أو الخضوع ولكنه يعني نقص الطموح الفكري أو التباهي الفكري أو الغرور الفكري، المندمج مع الإدراك السليم للأسس المنطقية أو نقص تلك الأسس في اعتقادات الشخص.

الشجاعة الفكرية في مقابل الجبن الفكري

وتعني الشعور بالحاجة إلى المواجهة والمخاطبة العادلة للأفكار أو المعتقدات أو وجهات النظر التي تتكون لدينا انفعالات سلبية قوية تجاهها ولا نستمع إليها بجدية، وتتصل هذه الشجاعة بالإقرار بأن الأفكار التي نعتبرها خطيرة أو سخيفة يتم تبريرها في بعض الأحيان بشكل منطقي (كليًّا أو جزئيًّا) وأن الاستنتاجات والمعتقدات المتأصلة في أذهاننا تكون في بعض الأحيان غير صحيحة أو مضللة، وذلك لكي نقرر لأنفسنا ما يجب علينا عدم قبوله باستسلام وبعدم نقدية مما تعلمناه، أما الشجاعة الفكرية فيمكن نيلها هنا لأننا بشكل حتمي سنتوصل إلى إدراك بعض الحقائق في بعض الأفكار التي نعتبرها خطيرة وسخيفة، إلى جانب إدراك التحريف أو الزيف في بعض الأفكار التي تأصلت بشكل كبير في مجموعتنا الاجتماعية، هذا ونحتاج إلى الشجاعة لنكون واقعيين في تفكيرنا الذاتي في تلك الظروف، وإلا فستكون العقوبات صارمة عند عدم التوافق.

التعاطف الفكري في مقابل ضيق الأفق الفكري

يشير إلى الشعور بالحاجة لوضع أنفسنا في مكان الآخرين على نحو مجازي لكي نفهمهم بحق، والذي يستلزم الشعور برغبتنا الذاتية في التعرف على الحقيقة من خلال ملاحظاتنا الفورية للتفكير أو الاعتقاد طويل المدى، وترتبط هذه الميزة بالقدرة على إعادة تنظيم وجهات النظر واستدلالات الآخرين بدقة، وأن نتمكن من الاستنتاج من المقدمات المنطقية والأفكار والافتراضات، بدلا من الاعتماد على أفكارنا الذاتية، كما ترتبط هذه الميزة بالرغبة في تذكر المناسبات التي أخطأنا فيها في الماضي رغم اقتناعنا الشديد بأننا كنا على حق، مع القدرة على تخيل أننا قد خدعنا بالطريقة نفسها في الحالة الحالية.

الاستقلال الفكري في مقابل الخضوع الفكري

ويعني قدرة الشخص على التحكم المنطقي في معتقداته وقيمه واستدلالاته، ويتمثل هذا التفكير النقدي في أن نتعلم أن نفكر ذاتيًا لنكتسب القدرة على السيطرة على عمليات التفكير الذاتي، وهذا يستلزم الالتزام بتحليل المعتقدات وتقييمها على أساس الاستنباط والدليل، لكي نسأل في الوقت المنطقي للتساؤل ولكي نصدق عندما يكون من المنطقي أن نصدق ولكي نطيع عندما يحين الوقت المنطقي لذلك.

التكامل الفكري في مقابل النفاق الفكري

وتعني إدراك الحاجة إلى أن يكون الشخص واقعيًا في تفكيره الشخصي، بأن يتمسك بالمقاييس الفكرية التي يطبقها، ويلزم نفسه بالمقاييس الصارمة نفسها في الاستدلال والبرهان الذي يلزم بها خصومه، من

خلال ممارسة ما يدعو الآخرين إلى تأييده وأن يعترف بصدق بالتناقضات والتضاربات الموجودة بأفكاره الشخصية وتصرفاته.

المثابرة الفكرية في مقابل الكسل الفكري

وتعني الشعور بالحاجة إلى استخدام التبصرات والحقائق الفكرية رغم الصعوبات والعقبات والأشياء المثبطة، من خلال التمسك القوي بالمبادئ المنطقية رغم اعتراض الآخرين المنطقي، وأيضًا الشعور بالحاجة إلى الكفاح مع بعض التساؤلات المشوشة والمتنازع فيها خلال فترة ممتدة من الوقت لتحقيق فهم أكثر عمقًا وتبصرًا بالأمر.

الثقة بالاستدلال في مقابل عدم الثقة بالاستدلالات والأدلة

وتعني الثقة بأن اهتمامات الشخص الذاتية الأعلى واهتمامات البشر على نطاق أوسع ستتم مراعاتها على أكمل وجه من خلال تمثيل أكثر حرية للاستدلال وتشجيع الناس على الوصول إلى استنتاجاتهم الخاصة من خلال تطوير قدراتهم المنطقية الذاتية، إلى جانب الإيمان بأنه من خلال التشجيع المناسب والرعاية يستطيع الناس أن يفكروا من أجل أنفسهم ليكونوا وجهات نظر ويصلوا إلى استنتاجات منطقية ويفكروا بشكل منطقي ومتماسك ويقنعوا أنفسهم بالاستدلال ويصبحوا أشخاصًا منطقيين، رغم العقبات المتأصلة بعمق في الشخصية الطبيعية للعقل البشري وفي المجتمع كما نعلم.

عدم التحيز في مقابل التحيز الفكري

ويعني الشعور بالحاجة لمعالجة جميع وجهات النظر على نحو متساو بدون الإشارة إلى مشاعر الشخص الذاتية أو اهتماماته المكتسبة أو مشاعر أو اهتمامات أصدقاء الشخص أو مجتمعه أو قومه، ويتضمن التمسك بالمقاييس الفكرية دون الإشارة إلى مميزات الشخص أو مميزات المجموعة التي ينتمي إليها الشخص.

فهم الوظائف الثلاث المميزة للعقل

للعقل ثلاث وظائف أساسية: التفكير والشعور والإرادة

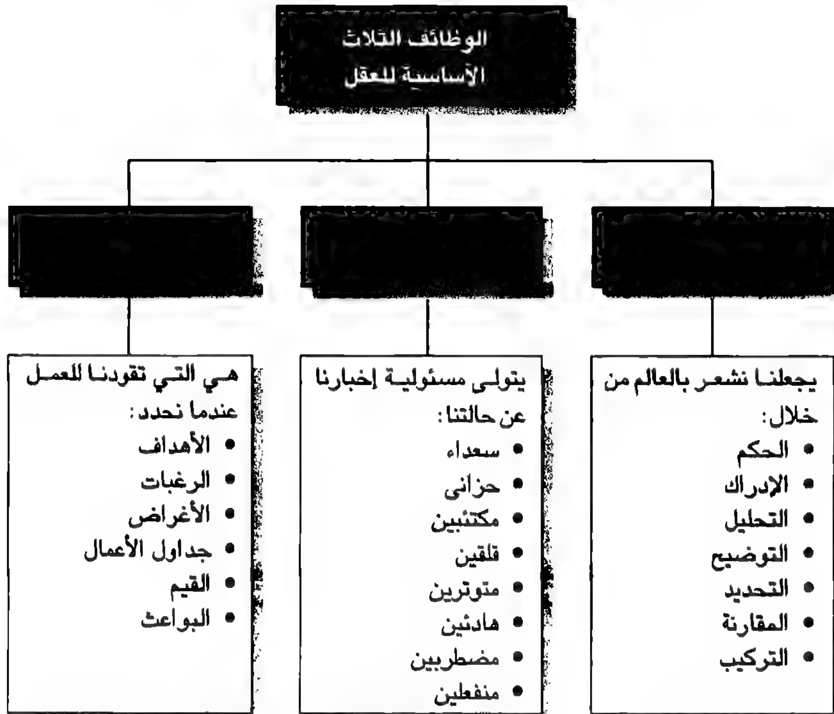


- التفكير هو جانب من العقل يقوم بتقرير الأشياء، وهو الذي يعطي معنى لأحداث الحياة، ويقوم بخلق الأفكار التي من خلالها نحدد المواقف والعلاقات والمشكلات، وهو الذي يخبرنا باستمرار أن هذا هو ما يحدث وهذا هو ما يحصل وأنه ينبغي علينا أن نلحظ هذا أو ذاك.

- الشعور يحدث من خلال التفكير وتقييم ما إذا كانت أحداث الحياة إيجابية أم سلبية، وبشكل مستمر يقول لنا الشعور: "هذه هي الكيفية التي ينبغي أن أشعر بها تجاه ما يحدث في حياتي، وأفعل في الحقيقة الصواب". أو يقول لنا بشكل اختياري: "لا تسير الأشياء بطريقة جيدة بالنسبة لي".

- أما رغباتنا فتحدد الطاقة المطلوبة للحدث بشكل يتلاءم مع ما نحدده بأنه مرغوب فيه أو ممكن، وعلى نحو متواصل تقول لنا الرغبات: "هذا يستحق الحصول عليه، فلتسعَ إليه" أو على العكس قد تقول لنا: "هذا لا يستحق السعي لكي تحصل عليه، فلا تزعج نفسك".

- عندما نتحدث عند الشعور لا نشير إلى الانفعالات التي تحدث نتيجة لعمليات أحيائية مختلة مثل مشكلات في كيمياء المخ، وعندما يحدث الشعور كنتيجة لاختلال التوازن في كيمياء المخ بحيث لا يستطيع الأشخاص التحكم في أنفسهم، فهناك حاجة إلى المساعدة الطبية، وعندما نتحدث عن الشعور فإننا لا نشير إلى المشاعر الجسدية، رغم أن الشعور غالبًا ما يصاحب المشاعر الجسدية. وعلى سبيل المثال عندما تكون "باردًا" قد يتسبب ذلك في جعلك تشعر بقابلية للإثارة، وإدراكك شعور القابلية للإثارة قد يؤدي بك إلى فعل شيء إزاء شعورك بالبرد مثل ارتداء جاكيت، وفي النهاية فمصطلحات مثل "الشعور" و"العواطف" يمكن أن تستخدم في بعض الحالات لتشير إلى ظاهرة مختلفة، ونستخدم هذه المصطلحات بشكل قابل للتبادل في هذا الكتاب.

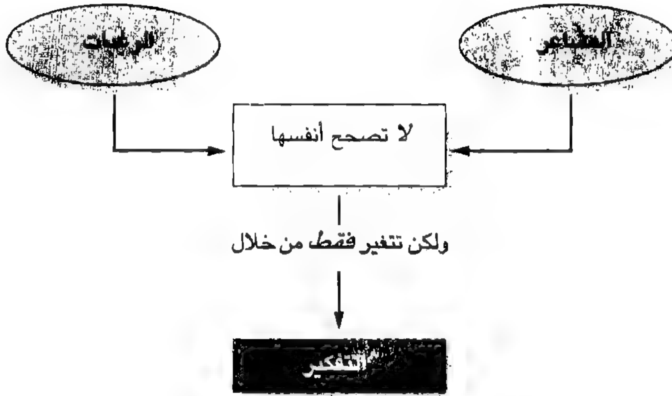


الفكرة الأساسية: يقوم عقلنا على نحو مستمر بنقل ثلاثة أشياء لنا:

- ما يحدث في الحياة
- الشعور (إيجابي أو سلبي) تجاه هذه الأحداث
- الأشياء التي يجب أن نتبعها وأين نضع طاقتنا (على ضوء ١، ٢)

التعرف على التفكير بصفته المفتاح للمشاعر والرغبات

رغم أن الأفكار والمشاعر والرغبات تلعب بالتساوي أدوارًا رئيسية في العقل، فإنها تؤثر على بعضها وتتأثر ببعضها، كما أن التفكير يلعب الدور الرئيسي في إعطاء الأوامر للمشاعر والرغبات، وتغيير الشعور يعني تغيير التفكير الذي يؤدي إلى الشعور، ولكي تقوم بتغيير إحدى الرغبات يجب أن تقوم بتغيير التفكير الذي يشكل الأساس لتلك الرغبة.

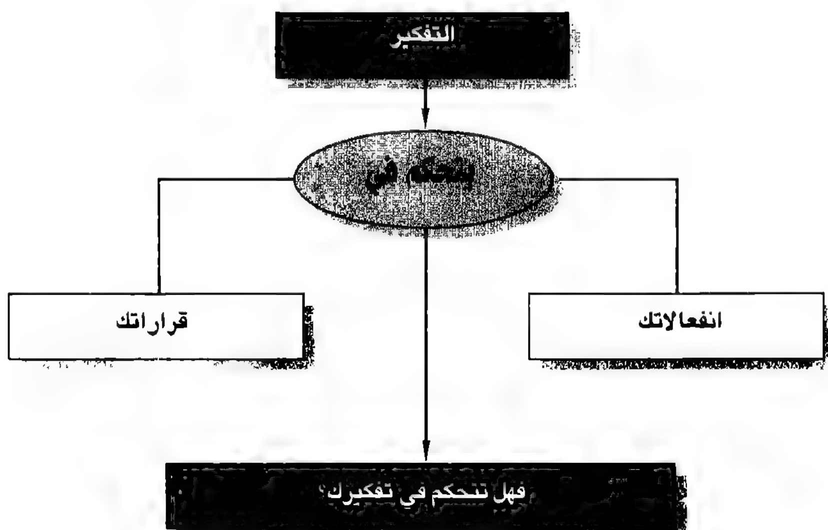


عندما أشعر بالغضب عندما يتصرف طفلي بطريقة غير محترمة تجاهي، فإنه لا يمكنني ببساطة أن أستبدل بشعور الغضب شعور الرضا، ولكي أقوم بتغيير الغضب وتحويله إلى انفعال أكثر إيجابية، يجب أن أقوم بتغيير تفكيري في هذا الموقف، وربما أحتاج إلى التفكير في طريقة أعلّم بها طفلي أن يتصرف بطريقة محترمة تجاهي، وبعد ذلك أتصرف وفقًا لما يتفق مع هذا التفكير الجديد، وربما أحتاج إلى التفكير في العوامل التي تؤثر على حياة طفلي والتي قد تكون السبب وراء السلوك الوقح لطفلي، وبعد ذلك أقوم بمحو هذه العوامل، أو بعبارة أخرى أقوم بالتحكم في حالتي الانفعالية من خلال تفكيري.

وبالمثل لا نستطيع تغيير الرغبة إلا بتغيير التفكير الذي يسبب تلك الرغبة، وتعالوا بنا نفترض على سبيل المثال أن شخصين وهما "جان" و "جون" قد خطبا لبعضهما، ولكن "جون" قد قام بفسخ هذه الخطوبة، بينما لا تزال "جان" ترغب في استمرار الخطوبة، فلنفترض أن رغبتها تنبع من التفكير (الذي قد يكون في اللاوعي) في أنها تحتاج إلى أن تكون في خطوبة لتكون مستقرة عاطفيًا ولن تكون قادرة على العمل بدون "جون"، ومن الواضح أن هذا التفكير هو المشكلة، وبناء عليه يلزم "جان" أن

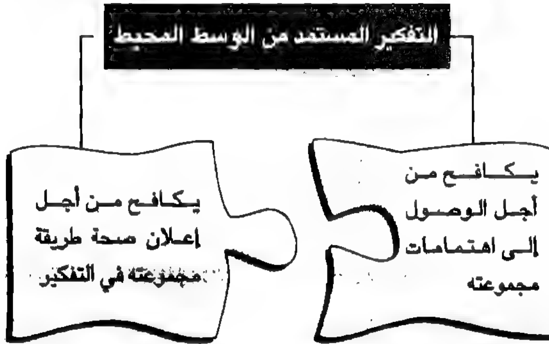
تقـوم بتغيير تفكيرها على أساس أنها لم تعد تريد استمرار خطبتها لـ "جون"، وبعبارة أخرى حتى تفكر "جان" أنها لا تحتاج إلى "جون" لتكون في حالة جيدة، وأنها تستطيع أن تعيش على نحـو مرضٍ بدون "جـون"، وأنها ليست مضطـرة للخطوبة لشخص لا يريد أن يكون معها وأنها لن تستمر في خطوبتها لـ "جون"، وباختصار فبدون أن تقوم بتغيير تفكيرها، فلن تتغير رغبتها، ويجب عليها أن تهزم التفكير الذي يحاول هزيمتها.

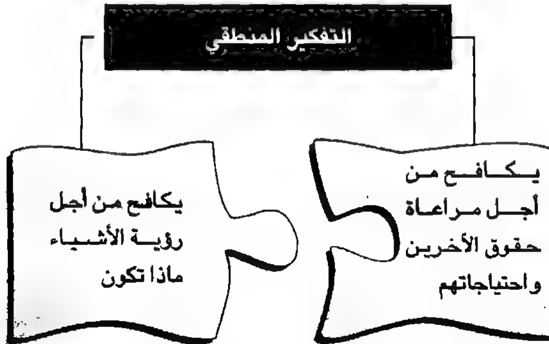




التمييز بين التفكير الأناني المنطقي والافكار الماخوذة من الوسط المحيط







الفكرة الرئيسية: من المهم أن تميز الأفكار الرئيسية الأنانية من الأفكار الرئيسية الاجتماعية من الأفكار الرئيسية المنطقية.

العقل البشري

قدرات منطقية غير مطورة على نطاق واسع

ميول غير منطقية جوهرية

غير متحيزة

مطورة ذاتيًا

أنانية مركزية

اجتماعية

أنانية

تصحيح ذاتي

جماعية

تصحيح جماعي

عمليات مدركة بالوعي

عمليات غير مدركة بالوعي



افهم التفكير الأناني على اعتبار أنه مشكلة

ينشأ التفكير الأناني من الحقيقة المنبوذة التي تقول إن البشر لا يراعون حقوق الآخرين واحتياجاتهم بشكل طبيعي. إننا لا نقدر بشكل طبيعي وجهات نظر الآخر أو حدود وجهة نظرنا، ولا ندرك بوضوح أن لدينا تفكيرًا أنانيًا إلا إذا تدربنا على ذلك، ولا يمكننا التعرف على افتراضاتنا الأنانية والطريقة الأنانية التي نستخدم بها المعلومات، ولا الطريقة الأنانية التي نفسر بها البيانات ولا نعرف المصدر الذي يستمد منه مفاهيمنا أو أفكارنا الأنانية، أو التضمينات لأفكارنا الأنانية، ولا نتعرف على منظور التأييد الذاتي.

إننا كبشر نعيش بغير واقعية ولكن بإحساس أننا قد قررنا بشكل أساسي الطريقة التي تكون بها الأشياء فعلية، وقد فعلنا ذلك بموضوعية، ونؤمن بشكل طبيعي بأن ملاحظاتنا بديهية ولكنها غير دقيقة، وبدلاً من استخدام المقاييس الفكرية فإننا غالبًا ما نستخدم مقاييس نفسية متمركزة ذاتيًا عندما نحدد ما نقبله وما نرفضه، وها هي مجموعة من المقاييس النفسية الشائع استخدامها في التفكير البشري.

"إن هذا الشيء صواب لأنني أصدقه". من الفطري والمتمركز ذاتيًا أنني أفترض أن ما أصدقه يكون صوابًا حتى لو لم أسأل عن الأساس الذي بنيتُ عليه اعتقاداتي.

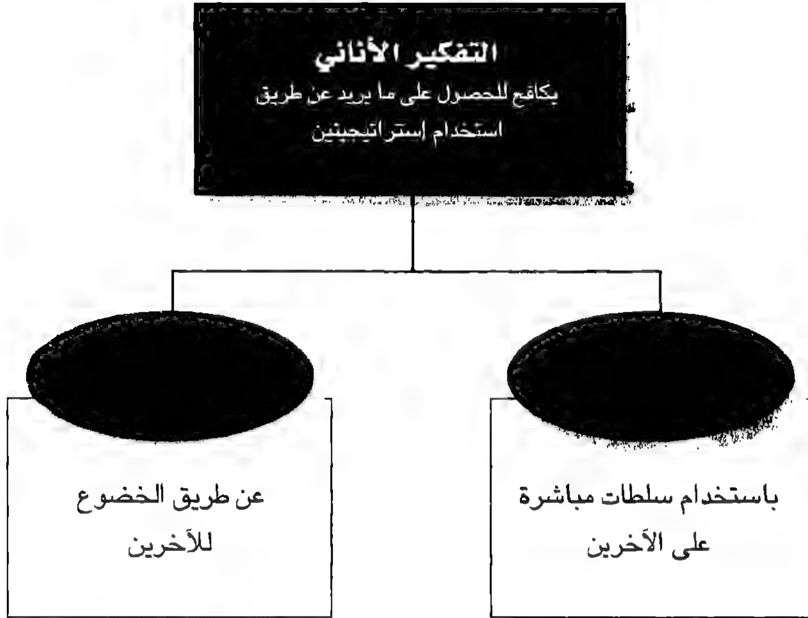
"إن هذا الشيء صواب لأننا نصدقه". من الفطري والشائع اجتماعيًا أنني أفترض أن المعتقدات السائدة في المجموعات التي أنتمي إليها تكون صائبة، حتى لو لم أسأل عن الأساس الذي بنيت عليه هذه الاعتقادات.

"إن هذا الشيء صواب لأنني أريد أن أصدقه". من المأمول تحقيقه أنني أؤمن بكل ما يجعلني (أو يجعل المجموعات التي أنتمي إليها) في موقف إيجابي، كما أؤمن بكل ما يجعلني أشعر بالطمأنينة وما لا يستلزم مني أن أغير طريقة تفكيري على أية حال، وكذلك ما لا يتطلب مني الاعتراف بأنني مخطئ.

"إن هذا الشيء صواب لأنني قد صدقته دائمًا". من المعدل ذاتيًا لديَّ أن لديَّ رغبة قوية في الاحتفاظ بالمعتقدات التي أبقيتها وقتًا طويلًا، حتى لو لم أعتبر بشكل جدي المدى الذي بواسطته كانت هذه المعتقدات مبررة بالدليل.

"إن هذا الشيء صواب لأن في مصلحتي تصديقه". من الأنانية الفطرية أن أصدق ما يبرر ما يجعلني أكثر نفوذًا أو أكثر مالاً أو أحصل على مميزات شخصية، حتى لو كانت هذه المعتقدات لا تعتمد على استدلالات وأدلة سليمة.

التميز بين الهيمنة الأنانية والخضوع الاجتماعي



الفكرة الأساسية: توجد طريقتان غير منطقيتين لاكتساب النفوذ واستخدامه وتظهران في شكلين مميزين للإستراتيجية الأنانية وهما:

١) فن السيطرة على الآخرين (وسيلة مباشرة لحصول الشخص على ما يريده).

٢) فن الخضوع للآخرين (وسيلة غير مباشرة لحصول الشخص على ما يريده).

وحتى الآن فبينما نفكر بشكل أناني، فإننا نسعى لإشباع رغباتنا الأنانية الذاتية سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، من خلال استخدام القوة والتحكم في الآخرين، أو من خلال الاستسلام لهؤلاء الذين بإمكانهم العمل على إشباع حاجتنا، ولتبسيط الأمر، فالسلوك الأناني الذاتي إما أن يتنمر أو أن يتذلل، وإما أن يقوم بتهديد من هم أضعف أو يخضع نفسه لمن هم أكثر قوة منه، أو يتذبذب بينهما في شكل مناورات ومخططات دقيقة.

فهم التفكير الاجتماعي بصفته مشكلة

إن أغلب الناس لا يفهمون إلى أي مدى كانوا ذاتيين بشكل غير نقدي في التحاملات المسيطرة في مجتمعهم أو ثقافتهم، هذا ويعرِّف علماء الاجتماع وعلماء علم الإنسان هذا على أنه حالة من "القيد الثقافي"، وتحدث هذه الظاهرة بسبب التفكير الاجتماعي الذي يضم:

- الرغبة التي لا تتسم بالنقد في أن يضع الشخص ثقافته وأمته ودينه فوق كل شيء.
- الرغبة غير الناقدة في اختيارنا أوصافًا إيجابية عندما نصف أنفسنا، في حين نستخدم أوصافًا سلبية لهؤلاء الذين يفكرون بطريقة مختلفة عنا.
- الرغبة غير الناقدة في إدخال معتقدات الجماعة ومبادئها التي تتخذها هويات المجموعة ونفعل ما يتوقع منا أن نفعله، بدون حتى على الأقل أن ننتبه إلى أن ما نفعله من المنطقي أنه قد يثير التساؤلات.
- الرغبة في الطاعة العمياء لقيود الجماعة (والتي تكون أغلبها استبدادية أو إكراهية).
- الفشل في التفكير إلى ما هو أبعد من التحيزات التقليدية لثقافة الشخص.
- الفشل في دراسة وإدخال سعة إدراك الثقافات الأخرى (لتحسين اتساع تفكير الفرد وعمقه).
- الفشل في التمييز بين الأخلاقيات العامة والمتطلبات الثقافية الواقعية والحالات المحرمة.
- الفشل في إدراك أن وسائل الإعلام في كل ثقافة تتشكل لديها الأخبار وفقًا لوجهة نظر تلك الثقافة.
- الفشل في التفكير تاريخيًّا وإنسانيًّا (مما نتج منه الوقوع في شباك الطرق الحالية للتفكير).
- الفشل في رؤية التفكير الاجتماعي على أنه عائق مهم في التطور الفكري.

ويعد التفكير الاجتماعي سمة مميزة للمجتمع غير النقدي، ويمكن أن يقل ذلك فقط عندما يستبدل به التفكير غير المتحيز والعابر للثقافات أو بمعنى أبلغ من ذلك عن طريق التفكير النقدي.

طريقة حقيقية لأهداف التفكير النقدي



خطة الثلاثين يومًا

يقدم هذا الكتاب أفكارًا أساسية عن التفكير والتي تشكل الأساس لخطة الثلاثين يومًا، ونشير إلى بعض الأفكار المهمة التي نعتقد أن الأشخاص يحتاجون إلى إدراكها إذا أرادوا السيطرة على تفكيرهم وحياتهم، وليس هناك سبب سحري وراء اختيار رقم ٣٠ بدلاً من ٢٤ أو ٣٢ أو ٣٥، كما توجد هناك أفكار مهمة وجديدة يجب تعلمها وهي الأفكار التي إذا تم إدخالها وتطبيقها تساعدنا على تفكير أفضل وحياة أفضل، وستكتشف أن تطور التفكير عبارة عن عملية ديناميكية متطورة.

ونحن نقدم الأفكار في شكل ثلاثين يومًا حتى يتكون لديك شعور مبدئي بالمفهوم الكامل، ويمكنك تكوين رؤية شاملة والبدء في تجربة قوة الأفكار التي هدفت إلى تحسين التفكير، وبينما تتقدم خلال الثلاثين يومًا، فستدرك أنك لا يمكنك *إدخال* أي من هذه الأفكار في يوم واحد. ومع ذلك يمكنك *البدء* في إدخال أفكار فعالة ومهمة في تفكيرك وأن *تبدأ* بممارسة استخدامها كعوامل للتغيير العقلي (الفكري).

ففي اليوم الأول تركز على فكرة واحدة فقط، وفي اليوم الثاني تركز على الفكرة الثانية على ضوء الأولى، وفي اليوم الثالث تركز على الفكرة الثالثة على ضوء الفكرتين الأولى والثانية، وفي كل يوم يصبح الكساء أقوى، حيث تضيف كل يوم فكرة جديدة إلى تفكيرك، وبينما تواصل سيتكون لديك دائمًا تركيز رئيسي، ولكن تركيزك الرئيسي تتم تقويته من خلال خلفية منطقية والتفاعل مع أفكار أخرى أكثر قوة.

وبينما تنطلق من يوم إلى آخر، ينبغي أن تحاول دمج الأفكار التي تعلمتَها في السابق مع الأفكار الجديدة، كما أن تفاعل أفكار قوية مع أفكار أخرى قوية يعد ركيزة أساسية للنجاح، وبشكل كبير يعتمد النجاح طويل الأمد على الطريقة التي تنطلق بها بعد إكمال الثلاثين يومًا كأن تسأل نفسك: هل ستحتفظ بالأفكار وتستخدمها؟ هل ستنساها؟ هل تتبع أفكارًا مهمة إضافية تتصل بهذه الأفكار؟ هل سترجع إلى الطريقة التي كنت عليها قبل قراءة هذا الكتاب؟ هل تتقدم للأمام؟ فهذه هي نوعية الأسئلة التي يجب أن تسألها نفسك وتعيدها مرة تلو أخرى إذا أردت أن تستمر في التطور كمفكر حر ومستقل.

توجـد في آخر هذا الجزء من الكتاب خطط خاصة بالأداء اليومي وملاحظات خاصة بالتقدم، فعليك أن تستخدمها في تنظيم تقدمك وتقريره بينما تنتقل خلال كل واحدة منها كل يوم.



مد الخطة إلى ثلاثين أسبوعًا

توجد طريقة واحدة لتنطلق بها بعد عملك في خطة الثلاثين يومًا، وهي أن تقوم بخطــة موسعة على مدى ثلاثين أسبوعًا، وذلك بالتركيز على فكرة لكل أسبوع بدلاً مــن فكرة لــكل يوم، وفي تلك المرحلــة المتقدمة فبينما تنطلق مــن أسبوع لأسبوع فستجــد أن قــوة كل فكرة قد اشتــدت من خلال أسبوع لآخر مــن خلال التفاعلات الجديدة مع الأفكار السابقة، وستبدأ في إدراك العلاقات المتداخلة بين الفكرتين والأفكار، وعندما تتخذ الأفكار المهمة بجدية وتبدأ في إدخالها في تفكيرك، سترى أن كل فكــرة مهمة لها ارتباطات عديــدة بأفكار أخرى مهمة، كما أن الأفكار القوية تكون قوية *على ضوء* ما ترتبط به من أفكار أخرى قوية.

ولهــذا نقترح سباقًا قصيرًا لمدة ثلاثين يومًا للحصول على فيض من الأفكار، وبعد ذلك نقترح سباقًا ثانيًا طويل الأجل لتعميق ترابط الأفكار وتأييدها والبدء في إدخالها بشكل دائم.

وتساعــدك خطة الثلاثين يومًا على بناء عادات جيدة من التفكير، حيث إن كل فكــرة جديــدة تضيف وتتصل بأفكار قد تعلمتها في الأسابيــع السابقة، فعلى سبيل المثال عندما تتبع خطة الثلاثين يومًا سوف:

- تركز على *كشف الغطاء* عن *مدى جهلك* في الأسبوع الأول.
- تحرصــ على البحث عــن *النفاق* فــي الأسبوع الثاني، حيــث تبحث عنه في نفســك وفــي الآخرين (كنوع من التأكيد الثانوي رغــم أنك ينبغي أن تبحث عن فرص *لكشف الغطاء* عن *نقاط العجز في تفكيرك*).
- تركــز على *التعاطف مع الآخرين* بقدر ما يمكنك في الأسبوع الثالث (بينما *تكشف الغطاء عن الجهل* في تفكيرك وتبحث عن النفاق).

التزم بكتابة ملاحظات أسبوعية لكي تتحقق بشكل كبير من الأفكار الموجودة خلال هذا الكتاب، وانظر صفحتي ٢٦ و[illegible] لرؤية [illegible]

إذا تعمقت في الأفكار الثلاث الأولى في هذا الكتاب، فستدرك أن المشكلات اللانهائية في التفكير تحدث بشكل محكم لأن الناس يفشلون في التعاطف وفي التفريق بين ما يعرفونه وبين ما لا يعرفونه (ولكن يفترضون أنهم يعرفون)، ويبحثون عن النفاق في أنفسهم وفي الآخرين، وبناء عليه يجب أن نعلم أن ميلنا للتعاطف مع الآخرين يزيد عندما نكون أقل تكبرًا من الناحية الفكرية، وأقل تأكدًا أن ما نعتقده صواب ولا بد أن يكون هو الصواب، وأن نكون أكثر إدراكًا لكيفية التوقع بشكل أكبر من الآخرين أكثر مما نتوقعه من أنفسنا.

ويحصل هذا من أسبوع لآخر، وفي كل أسبوع تركز على فكرة جديدة ومهمة، وبينما تضيف فكرة جديدة عليك أن تربطها بأفكار قد تعلمتها بالفعل.

وبشكل دوري ينبغي أن تراجع جميع الأفكار التي قد حددتَها وقد قمتَ بتغطيتها سواء كنت تحتاج إلى إنعاش عقلك بواحدة أو أكثر من الأفكار التي قمت بتغطيتها مسبقًا أم لا، وكلما رسمت بخطوط متقاطعة منطلقة من الأفكار المهمة والقوية، أصبحت هذه جزءًا لا يتجزأ من تفكيرك ومن المحتمل أن تستخدمها في حياتك.

والأكثر أهمية من ذلك هو أنه بينما تتوسع إلى خطة أسبوعية، ففي أي وقت معين سيكون لديك تركيز محدد وهذا التركيز يبقى فترة محدودة، ولديك الحرية في التنقل خلال أفكارك فلا يوجد أي أمر سحري.

ستصل إلى نقطة الذروة

عندما تكون قد عملت بالثلاثين فكرة المقترحة في هذا الكتاب الذي بين يديك، وقمت بتطبيقها على أساس يومي أو أسبوعي، يجب أن تبدأ في تجربة مواطن الذروة في حياتك، وينبغي أن تجد:

- أنك تتحسن في توصيل أفكارك وفي فهم الآخرين.
- أنك تتبع مزيدًا من الأهداف المنطقية وتستطيع الوصول إليها بشكل أفضل.

- أنك تتحسن في طرح أسئلة خصبة.
- أنك أقل أنانية.
- أنك تستطيع التحكم في انفعالاتك بشكل أفضل.
- أنك تستطيع التحكم في رغباتك وسلوكك بشكل أفضل.
- أنك تستطيع أن تفهم وجهات نظر الآخرين بشكل أفضل.
- أنك أكثر منطقية.
- أنك أقل تحكمًا.
- أنك أقل خضوعًا وأقل حبًّا للذات.
- أنك لم تعد تقلق بشأن الأشياء التي لا تستطيع أن تفعل شيئًا حيالها.
- أنك أقل احتمالاً لأن تكون ممن يوجهون لومًا غير منطقي للآخرين.
- أنك تفكر من خلال التضمينات الموجودة قبل أن تقوم بالتصرف.
- أنك تعترف بشكل أكثر ارتياحًا عندما تكون مخطئًا، كما تسعى أيضًا إلى تصحيح معتقداتك غير الصحيحة.
- أنك تعمل لكي تكون شخصًا مستقيمًا، وتتصرف وفقًا لصورة ذاتية منطقية ومتماسكة، كما تحيط نفسك بأشخاص متكاملين.
- أنك تبدأ في السؤال عن الأعراف الاجتماعية والأشياء المحرمة اجتماعيًّا.
- أنك أقل تأثرًا بالحديث الرقيق والسياسيين الباحثين المهتمين بمصالحهم.
- أنك أكثر إدراكًا للأساليب التي تستخدم بها العبارات وكيف أن فهمك للحقيقة يتأثر بطريقتك لاختيار كلماتك.
- أنك قادر على تحديد الافتراضات التي تؤدي إلى استدلالاتك واستنتاجاتك (لذلك يمكنك فحص افتراضاتك للقدرة على تبريرها).
- أنك قادر على إدراك أن جميع الأشخاص يرون أنفسهم مفكرين ناقدين (وبناء على ذلك فهم ليسوا بحاجة للتحسن)، وهذا واحد من أهم العوائق التي تقف في طريق تحسين الجمعيات الناقدة.
- أنك أقل احتمالاً لاستخدام الكلمات في أساليب غير مبررة في استخدام المتعلمين.
- أنك أكثر اهتمامًا بحقوق الناس واحتياجاتهم في العالم، بدلاً من الاهتمامات المنوط بها في بلدك.

- أنك أكثر احتمالاً للتعرف على التأثير الذي تلعبه وسائل الإعلام في حياتك.
- أنك تسهم في وجود عالم أكثر عدلاً.
- أنك قد أصبحت أفضل تهذيبًا، وتقرأ على نمط موسع بشكل أكبر لكي تقوم بتوسيع إحساسك التاريخي ونظرتك الشاملة للعالم.
- أنك تفهم النمو الفكري بصفته عملية طويلة المدى، وأنك قد قمت بتصميم مخطط لاستمرار التطور.
- أنـك تفهـم أن تطورك في التفكيـر النقدي سيحدث في فتـرة طويلة أو في مراحل، وأنك تخطط لتطورك وفقًا لذلك.

أفكار مفيدة للتعمق في كل فكرة

بينمـا تقوم بتطوير خططـك اليومية أو الأسبوعية، يجـب أن تراعي استخدام واحدة أو أكثر من الإستراتيجيات التالية:

- أن تقـوم في كل مساء بقراءة الصفحات التي قمت بالتركيز عليها في ذلك اليـوم، وأن تقـوم بغرس تلك الأفـكار في تفكيرك (أعطهـم الصوت) لكي تبدأ في ترسيخها، وأن تقوم بإعادة قراءة الصفحات حتى تستطيع الدخول فـي حوار صامت مع نفسك حول الأفكار والإستراتيجيات الموجودة في تلك الصفحات.
- أن تشـرح الأفـكار التـي تحـاول ترسيخها لشخـص آخر، (وبشـكل مثالي ستحدد الشخص الذي يمكن أن يعمل وفقًا لهذه الأفكار معك).
- عليـك تقريـر أفضل الأجواء للممارسـات الإستراتيجيـة الموصى بها، أين يمكنـك استخدامهـا بشـكل صحيـح؟ هل يمكنك ذلـك في العمـل؟ أم مع والديك أو أطفالك؟
- عليـك التفكير من خـلال الحوارات الممكنـة قبل المواقـف الفعلية. فعلى سبيـل المثـال إذا قمت بترسيخ فكرة التوضيح (وهــي فكرة اليوم السادس "قـم بتوضيـح تفكيرك") وكنت تخطـط للقاء في اليوم التالـي، فعليك أن تفكر من خلال أسئلة توضيح ممكنة، مثل استعدادك لطرح أسئلة مثل "هل يمكنك إقرار تلك النقطة بطريقة أخرى لي؟"، "هل يمكن أن تقدم لي مثالاً علـى ذلـك؟"، و"هل يمكن أن توضح تلك النقطـة لي من خلال رسم رسم بياني؟".

- عليك إيجاد وسائل لحفظ الفكرة الرئيسية لليوم في عقلك، ويمكنك حفظ كلمة رئيسية مثل كلمة "التوضيح" في الثلاجة أو على المكتب أو في أي مكان آخر تراه باستمرار، ويساعد هذا على جعلك تركز على الفكرة الرئيسية لذلك اليوم.

التخطيط للتقدم وتدوين سجل له

في نهاية هذا القسم ستجد صفحات لخطة عمل يومية وأسبوعية ومقياسًا للتقدم، فلتقم بنسخ مجموعة واحدة لكل يوم أو أسبوع أو قم بتدوينها في مفكرتك أو سجلك (باستخدام الرسوم البيانية للتقدم وخطة العمل)، وكلما تتفوه بالأفكار (بشرحها للآخرين وتلخيصها في شكل كتاب واستخدامها بوضوح في محادثاتك وتفاعلاتك مع الآخرين) قمت بترسيخها بشكل أفضل، وأصبحت قادرًا على استخدامها وأصبحت تلك الأفكار تلقائية.

تنبيه

خلال عملك في هذا الكتاب، ينبغي أن تدرك أن كل فكرة يومية تشكل مفهومًا معقدًا تم تقديمه في شكل مبسط، ولتتذكر أن هدفنا هو أن *تبدأ طريقًا* تجاه التفكير النقدي، وبناء على ذلك فقد قمنا في الغالب بحذف المؤهلات وأحببنا أن نقدم تعقيبًا إضافيًا، وعلاوة على ذلك فمن أجل تكثيف أفكارنا والبحث عن أمثلة من الحياة اليومية، فقد نقوم بدون قصد بالإفراط في تبسيطها، والأكثر من ذلك هو أنك يمكن في بعض الأحيان ألا تتفق مع واحد من هذه الأمثلة، وإذا كان الأمر كذلك، فلتحاول ألا تتحير من النهاية الأكثر ملاءمة: وهي تطورك كمفكر، ولتستخدم ما يمكنك ولكن اطرح الراحة جانبًا.

إذا كانت إحدى أفكارنا الثلاثين لا تعني شيئًا لك، فبكل تأكيد ينبغي أن تتركها جانبًا ثم تعود إليها بعد ذلك، ولتعط نفسك الوقت لكي تتطور، ولتستخدم فقط الأفكار التي تستطيع أن تحولها إلى أفعال، ولمزيد من التوضيح للأفكار فستجد تفسيرات مقدمة في نهاية الكتاب، ونأمل أن تحفزك هذه الأفكار لمزيد من البحث وأن تحثك على أن تجعل من التفكير النقدي قوة إرشادية في حياتك.

قبل أن تبدأ

قبل أن تقوم بالعمل الفعلي في أفكار هذا الكتاب، فلتدرس هذه الفكرة ثم تعاود الرجوع إليها بشكل دوري:



إذا كان البشـر يشكلـون تحيـزات، فلتبـدأ بالمقدمة المنطقية التـي توجد بها تحيـزات، وإذا كان البشر ينشغلون بشكل متكرر بخداع النفس فلتفترض أنك تفعل مثلهم، ولن تستطيـع إحراز تقدم مهم كمفكر إذا أبقيت على الاعتقاد في الخرافة التـي تقـول إنك شخـص استثنائي مميز، وفـي الحقيقة فإن الشعـور بالاستثنائية ليسـ شيئًا استثنائيًا على الإطلاق، إنه شيء عـادي، أما الشيء الاستثنائي فيتمثل فـي إدراك أنك شخص غيـر استثنائي، وأنك مثل أي شخصـ آخر منخدع بذاتك ومتمركز حول نفسك.

خطة عمل يومية

الفكرة الأساسية التي أركز عليها اليوم هي:

الأماكن التي يمكن أن أمارس فيها تلك الفكرة على أكمل وجه هي:

أخطط لممارسة استخدام هذه الفكرة بالطرق الآتية (مستخدمًا الإستراتيجيات الآتية):

ملاحظات يومية عن التقدم

يتم استكمال هذه الملاحظات في نهاية كل يوم.

لقد نجحت اليوم في استخدام الأفكار/الإستراتيجيات الآتية:

____

____

____

____

____

وتمثلت قدرتي الأساسية على إدراك المواقف والتي بدت لي عندما حاولت تملك تلك الفكرة في:

____

____

____

____

____

أما المشكلة التي ظهرت لي في تفكيري والتي أحتاج إلى العمل عليها فهي:

____

____

____

____

____

إنني أخطط لمواصلة العمل في هذه المشكلة في تفكيري، من خلال الإستراتيجية التالية:

____

____

____

____

____

بعضـ الأساليب المهمة التي من خلالهـا ترتبط فكرة اليوم مع الأفكار الأخرى في هذا الكتاب...

خطة عمل أسبوعية

الفكرة الأساسية التي أركز عليها هذا الأسبوع هي:

الأماكن التي يمكن أن أمارس فيها تلك الفكرة على أكمل وجه هي:

أخطط لممارسة استخدام هذه الفكرة بالطرق الآتية (مستخدمًا الإستراتيجيات الآتية):

ملاحظات أسبوعية عن التقدم

يتم استكمال هذه الملاحظات في نهاية كل أسبوع.

نجحت اليوم هذا الأسبوع في استخدام الأفكار/الإستراتيجيات الآتية:

____

____

____

____

____

وتمثلت قدرتي الأساسية على إدراك المواقف والتي بدت لي عندما حاولت تحمل مسئولية تلك الفكرة في:

____

____

____

____

____

أما المشكلة التي ظهرت لي في تفكيري والتي أحتاج إلى العمل عليها فهي:

____

____

____

____

____

إنني أخطط لمواصلة العمل في هذه المشكلة في تفكيري، من خلال الإستراتيجية التالية:

____

____

____

____

____

بعضـ الأساليـب المهمة التي من خلالها ترتبط فكرة هـذا الأسبوع مع الأفكار الأخرى في هذا الكتاب...

اليوم الأول

اكتشفْ جهلك

إن الأغلبية العظمى منا يعتقدون أن كل ما يفكرون فيه صواب، ورغم أننا تعلمنا كثيرًا مما نؤمن به قبل أن نتعلم أن نحلل معتقداتنا بطريقة ناقدة، ومع ذلك فنحن ندافع عن معتقداتنا باعتبارها *الحقيقة*، ويعلم المفكرون الجيدون أن ذلك نوع من السخف.

عندما تركز بشكل فعلي على كشف النقاب عن جهلك، ستدرك أنك غالبًا ما تكون مخطئًا، حيث تبحث عن فرص لوضع أفكارك تحت الاختبار لتصحيحها، كما تعرف أن كثيرًا مما يؤمن به الناس يُبنى على التحيز والتحامل وأنصاف الحقائق وفي بعض الأحيان يرجع أساسه إلى الخرافة. حيث تفحص معتقداتك بشكل روتيني، ولا يمكن لتلك المعتقدات أن تتحكم فيك. ولكن أنت من تتحكم فيها، ويمكنك إظهار التواضع الفكري الذي يعني إدراكك مدى جهلك.

"الرغبة [illegible] منا شخص ما
الـ[illegible] [illegible]رفه هي الثمرة
[illegible] [illegible] الحكمة
[illegible]"

ويعني *التواضع الفكري* الرغبة في التمييز - في أية لحظة وفي أي موقف - بين ما تعرفه وما لا تعرفه. ويدرك من يقتنعون بالتواضع الفكري أن الرغبة الطبيعية للعقل هي اعتقاد أنه يعرف أكثر مما يعمل، وأن يرى نفسه على صواب حتى عندما تثبت الأدلة شيئًا آخر. إنهم يفكرون بشكل روتيني خلال وجهات نظر بديلة. ويتأكدون أنهم يمثلون وجهات النظر هذه بمنتهى الدقة، ويدرسون وجهات النظر الأخرى لفهمها جيدًا ولا يصرفون النظر عنها.

كان "سقــراط" - أحد المعلمين والفلاسفة اليونانييــن الأوائل الذي عاش في الفترة من ٣٩٩ -٤٧٠ قبل الميلاد - نموذجًا حيًّا للتواضع الفكري. تأمل ما يلي:

"كان سقراط يتفلسف من خلال الاشتراك في نقاش مع شخص آخر يعتقد أنه كان يعــرف معنى العدل والشجاعة أو ما إلى غيــر ذلك من الصفات المماثلة، ونتيجــه لاستفســارات سقراط اتضــح أن الاثنيــن لا يعلمان شيئًــا، فتعاونا في محاولة جديــدة، وقدم سقراط اقتراحات استفهامية كانت مرفوضة أو مقبولة مــن صديقــه، وقد فشلا في حــل المشكلة ولكن أدركا مــا لديهما من نقص في المعلومات، واتفقا على الاستمرار في البحث قدر الإمكان. (ص. ٣٨٤)[١]".

"مــن منطلق إحساسه العميق بتضارب أفكاره الخاصة وعباراته وأفعاله، وظنه الذكــي أن مثل هذه التضاربات موجودة في الرجال الآخرين، فقد كان سقراط حريصًــا دائمًــا علــى وضــع نفسه علــى نقطة استشــراف الجهل ودعــوة غيره لمشاركتــه في الوقوف على تلك النقطة لكي يثبت جميع الأشياء التي يسارع هو وغيره من أجل إلى الوصول إلى نتيجة تفيد أنها جيدة (ص. ٢٣٣)[٢]".

إن الأشخاصــ الذيــن يتمتعون بدرجــة عالية من التواضع الفكــري (وهم قلة) يدركــون أن هناك الكثير جــدًّا مما يجهلونه أكثر مما يعرفونــه بالفعل؛ ولذا فإنهم دائمًــا ما يسعون لتعلم المزيد من أجل تطويــر قدراتهم الفكرية ولتوسيع قاعدتهم المعرفية، وهذا دائمًا ما يكون مصحوبًا بوعي صحي لحدود معرفتهم.

انتبه لـ...

...الغــرور الفكــري الموجود اليــوم والرغبة الجريئــة في تأكيــد الشخص لصحة مــا لا يعــرف في الحقيقــة إذا ما كان صحيحًــا أم لا. ولتحــاولْ أن تكتشف مواطن الضعــف والانحرافات الموجودة في المصــادر التــي تأخذ منها المعلومات، ولتسألْ هــؤلاء الذيــن يتحدثون بمرجعيــة، واستفســرْ عن المعلومــات التــي يستخدمونها فــي مناقشاتهــم وعــن المعلومــات التــي يجهلونهــا والمعلومــات التــي يحرفونها،

١ *Encyclopedia of Philosophy, 1972.*

٢ *Encyclopedia Britannica, Eleventh Edition, 1911, Cambridge, England: the University Press.*

واستفسرْ عن كل ما تقرؤه وما تراه في وسائل الإعلام، ولاحظ الثقة التي يتم بها التأكيد على الأخبار. واسأل عن المصادر التي تصدر عنها هذه الأخبار، وعندما تشعر بالرغبة في إعطاء تصريح جريء، ينبغي أن تتوقف وتسأل نفسك إلى أي مدى تعرف حقيقة ما تؤكده.

إستراتيجيات لاكتساب التواضع الفكري:

١. عندما لا تجد الدليل الكافي الذي يؤكد صحة اعتقادك، ابدأ بقول: "ربما أكون مخطئًا، ولكن ما أعتقده هو... " أو "حتى تلك اللحظة آمنت بأن..." أو "بالاعتماد على معرفتي المحدودة في هذا المجال، يمكنني القول...".
٢. لاحظ أنك عندما تتجادل من أجل إثبات معتقدات بدون أدلة تبررها، ينبغي أن تعترف لماذا تقوم بذلك.
٣. اسأل بشكل فعلي عن المعتقدات التي يبدو بوضوح لك أنها صحيحة، وخاصة المعتقدات التي تترسخ بعمق مثل المعتقدات الثقافية أو السياسية.
٤. حاول إيجاد مصادر بديلة للمعلومات التي تمثل وجهات النظر التي درستها.
٥. لا تخش "التحري عن" المعتقدات الجديدة، وأقبِلْ على الرؤى الجديدة.
٦. اكتب قائمة بالأشياء التي تعرِفها بشكل مطلَق عن شخص ما تعتقد أنك تعرِفه جيدًا، ثم قم بعمل قائمة عن الأشياء التي تعتقد أنها صحيحة عن ذلك الشخص، واكتب قائمة بالأشياء التي لا تعرفها عن ذلك الشخص، وإذا كنت تثق بذلك الشخص فَلْتُرِه أو تُرِهَا القائمة لتكتشف مدى دقتك، وما النتائج التي تتضح لك بعد التغذية الراجعة التي تحصل عليها بشأن تلك القوائم؟

أسئلة يمكنك أن تطرحها لتحدد مواطن الضعف في تفكيرك:

- ما الذي أعرفه في الحقيقة (عن نفسي أو عن هذا الموقف أو ذاك أو عن شخص آخر أو عن أمَّتي أو عما يحدُث في هذا العالم)؟
- إلى أي مدى تؤثر تحيزاتي أو تحاملاتي في تفكيري؟
- إلى أي مدى أعلم عدم صحة تلك المعتقدات؟

- إلــى أي مــدى تجعلني الاعتقادات التي أعتنقها بعيــدًا بشكل غير نقدي عن رؤية الأشياء على حقيقتها؟
- هل أفكر دائمًا خارج إطار (ثقافتي وأمَّتي وما إلى غير ذلك)؟
- ما مدى معرفتي بأنظمة الاعتقاد البديل؟
- إلــى أي مــدى قد تَأَثَّــرت اعتقاداتي بالفتــرة الزمنية التي قــد وُلدت فيها، وبالمــكان الــذي تربيت فيــه، وإلى أي مــدى تأثــرتُ باعتقــادات الوالدين وثقافتي والسياسات المحيطة وما إلى غير ذلك؟

جاهدْ لتكون شخصًا متكاملاً ، وكن على حذر من نفاقك الشخصي

يتحول الأشخاص إلى منافقين من خلال ثلاث طرق على الأقل، أولاً: يميلون إلى وضع مقاييس أعلى لهؤلاء الذي يختلفون معهم أكثر من تلك التي يضعونها لأنفسهم أو لأصدقائهم. ثانيًا: في الغالب يفشلون في العيش وفقًا لما يؤمنون به من معتقدات، ثالثًا: غالبًا ما يفشلون في رؤية التناقضات في سلوك الأشخاص الذين يتعرفون عليهم (مثل الأشخاص ذوي المنزلة الاجتماعية العالية).

ومن ثم *فالنفاق* أو الزيف عبارة عن حالة من عدم اهتمام العقل بالأمانة، ويمكن تمييزه في الغالب عن طريق تناقضات وتضاربات غير مقصودة، ولأن العقل أناني بالفطرة، فيعتبر منافقًا بالفطرة، وفي الوقت نفسه يمكن للعقل بكل مهارة تبرير ما يفكر فيه ويفعله أو يجعله عقلانيًّا، حيث يريد العقل البشري أن يرى نفسه في موضع إيجابي، ويبدو *ظهور* التكامل شيئًا مهمًّا للعقل الأناني، ولهذا السبب فنحن كبشر نحاول أن نخفي نفاقنا بشكل عملي من أنفسنا ومن الآخرين (من خلال خداع النفس وجعل الشيء عقلانيًّا)، وعلى سبيل المثال فرغم أننا نكون أنانيين في الغالب، فلا نرى أنفسنا كذلك، ولكننا بسهولة نرى الأنانية في الآخرين، وبعبارة أخرى فمن المقبول لديَّ أن أكون أنانيًّا ولكنني لا أقبل منك أن تكون أنانيًّا، ورغم أننا نتوقع من الآخرين أن يتمسكوا بمزيد من المقاييس القاسية أكثر من المقاييس التي نفرضها على أنفسنا، فإننا نرى أنفسنا عادلين، وعلى سبيل المثال فكاتبة الحسابات التي تسرق المال من الشركة التي تعمل بها قد تخدع نفسها بالاعتقاد أن الشركة "تدين" لها بذلك المال، لأن الشركة لم تدفع لها ما تستحق،

وقد تعتقد أن العمل مربح بشكل كبير وأنهم يجب أن يدفعوا لها أكثر وهكذا، وجميع تبريراتها تحاول بها حجب الحقيقة عن نفسها، ورغم أننا نؤمن بمعتقدات خاصة فإننا في الغالب نفشل في التصرف وفقًا لتلك المعتقدات.

> "إننا شركاء في النفاق"
> ليام دين هويلز

فقط تتفق اعتقاداتنا مع أفعالنا عندما نقول ما نعني ونعني ما نقول ونصل إلى التكامل الفكري.

عندما تنوي أن تعيش حياة مستقيمة، فإنك تفحص بشكل روتيني تناقضاتك وتواجهها بكل صدق بدون أعذار، حيث تريد أن تعرف حقيقة نفسك، والحقيقة في الآخرين، ومن خلال مواجهة نفاقك الخاص ستتقدم بشكل أسمى (من خلال الاعتراف بأنك لن تسيطر بشكل كامل على نفاقك؛ لأنك لا يمكنك التحكم بشكل كامل في أنانيتك)، وعندما تعترف بذلك في الآخرين (خاصة في ذوي المكانة الاجتماعية) يصبحون أقل قدرة على معالجة ذلك.

انظر صفحة ٢٢ لمزيد من التفسير بشأن التكامل الفكري الذي هو عكس النفاق الفكري.

انتبه لـ...

...التناقضات أو النفاق في سلوكك وسلوك الآخرين اليوم، واضبط نفسك متلبسا باستخدام المعايير المزدوجة، واضبط الآخرين وهم يفعلون ذلك، ولأن النفاق رغبة بشرية طبيعية، فينبغي أن يكون ذلك سهلاً بشكل نظري، وانظر بشكل محكم إلى ما يقول الناس إنهم يؤمنون به، وقارن ذلك بما ينطبق على سلوكهم، وتخلّصْ من التناقضات الموجودة في تفكيرك وفي سلوكك، ولاحظ نفسك عندما تؤمن بمعتقد وتتصرف وفقًا لما يناقض ذلك المعتقد، ولتلاحظْ كيف تبرر التناقض في سلوكك وتحاول جعله منطقيًا، وحددْ تداعيات نفاقك. هل يمكّنك ذلك من الحصول على ما تريد دون مواجهة حقيقة نفسك؟ ثم قم بتحديد النتائج المترتبة على نفاق الآخرين، وإذا لم تجد نفاقًا في نفسك فأمعن النظر مرة تلو مرة.

إستراتيجيات تمكّنك من تقليل النفاق في نفسك:

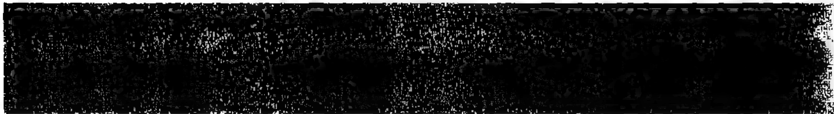
- ابـدأ في ملاحظة المواقـف التي تتوقع فيها المزيد مـن الآخرين أكثر مما تتوقعـه من نفسـك؟ واستهدف المناطق الأكثر نفاقـًا فيك (وهي المناطق التي تكون فيها أكثر انفعالاً)، هل تتوقع من زوجك أو زوجتك أكثر مما توقعه مـن نفسك؟ هل تتوقع المزيد ممن يشـاركك في العمل؟ أو من مرءوسيك؟ أو من أطفالك؟
- اكتـب قائمة بالاعتقادات التي تبدو أكثـر أهمية لك، ثم حدد المواقف التي يتضـارب سلوكك فيهـا مع تلك الاعتقـادات (عندما تقول شيئـًا، ثم تفعل شيئـًا آخر)، ولتدرك أن ما تؤمـن به يجب أن يوجد ضمن تصرفاتك وليس أقوالك. ماذا يقول لك سلوكك عن نفسك؟ فعلى سبيل المثال قد تقول إنك تحـب شخصًا ما بينما تفشل في أن تتصرف وفقًا لما يتلاءم مع اهتماماته أو اهتماماتها، أو ربما تقول إن تطورك الفكري مهم لك ولكنك في الحقيقة تقضي وقتًا قليلاً في العمل على تنميته.
- فكِّرْ في الطريقة التي تعيش بها حياتك، هل تعيش حياة متكاملة بينما تكون بواعثـك واضحـة؟ أو هل تخفي شيئـًا ما مهمًّـا؟ وإذا كان الأمر كذلك فما الذي تخفيه والأكثر أهمية من ذلك لماذا تفعل ذلك؟ كيف يمكنك مواجهة نفاقك؟ وما الذي تحتاج إليه لكي تغير نفسك أو موقفك؟

إستراتيجيات لملاحظة النفاق الموجود في الآخرين:

١. قم بمراقبة الناس من حولك، وابدأ في تحليل إلى أي مدى يقولون شيئًا ثم يفعلـون شيئًا آخر، وقارن بين أقوالهم وأفعالهـم، فعلى سبيل المثال لاحظ إلـى أي مدى يدعي الناس أنهم يحبـون شخصًا ما ولكن ينتقدونه من وراء ظهره، وهذا نوع شائع من الاعتقادات السيئة.
٢. فكرْ في أقرب الأشخاص إليك كوالديك أو زوجتك أو أطفالك أو أصدقائك. إلـى أي مدى يمكنك أن تحدد النفـاق أو الاستقامة في هذه العلاقات؟ إلى أي مدى يقولون ما يعنون ويعنون ما يقولون؟ وما المشكلات التي نتجت عن نفاقهم؟

تعاطفْ مع الآخرين

يتطلب التعاطف الفكري منا أن نفكر في وجهات نظر الآخرين، وخاصة هؤلاء الذين نعتقد أنهم مخطئون، ويصعب علينا هذا حتى أن نعرف كيف كنا مخطئين في الماضي وكيف كان الآخرون على صواب، أما هؤلاء الذين يفكرون بطريقة مختلفة عنا ففي بعض الأحيان تكون لديهم حقائق لم نكتشفها بعد، ويعتبر التدرب على التفكير من خلال وجهات نظر الآخرين شيئًا أساسيًّا من أجل تطورك كمفكر، ويقدِّر المفكرون الجيدون قيمة التفكير من خلال معارضة وجهات نظر الآخرين، ويعترفون بأن العديد من الحقائق يمكن الحصول عليها عندما "يجربون" وجهات نظر أخرى في التفكير، ويقدِّرون أهمية اكتساب رؤى جديدة وتوسيع رؤيتهم، ويقدّرون طرقًا جديدة لرؤية العالم، ولا يفترضون أن وجهة نظرهم هي الوحيدة الأكثر منطقية، ويرغبون في المشاركة في الحوار لفهم وجهات النظر الأخرى، ولا يخافون من الأفكار أو الاعتقادات التي لا يفهمونها أو لا ينتبهون إليها، وهم على أتم استعداد للتخلي عن المعتقدات التي تحمسوا لها بشكل كبير إذا ظهر لهم أنها غير صحيحة أو مضللة.



انتبه لـ...

...فرص التعاطف اليوم، ولتقمْ بالبحث عن أمثلة *لسلوك* تعاطفي عند الآخرين، ولتتدربْ على أن تكون متعاطفًا، فعلى سبيل المثال عندما يتخذ شخص ما

موقفًا لا تتفق معه. فلتعبِّرْ بكلماتك الخاصة عما تعتقد أنه يمكن أن يقوله هذا الشخص، ثم اسأل الشخص عما إذا كنت عبَّرْتَ بدقة عن موقفه أو موقفها، ولتلاحظْ مدى تعاطف الآخرين معك.

ولتر ما إذا كان هناك فرق بين ما يقولون ("أنا أفهم") وبين ما يتضمنه سلوكهم (إنهم لا يستمعون لك بشكل فعلي)، واطلب من شخص ما يختلف معك أن يعبّر عما يفهم أنك ستقوله، ولتلاحظ الوقت الذي يقوم فيه الأشخاص بتحريف ما قيل ليتملصوا من تغيير آرائهم أو يقلعوا عن شيء ما في مصلحتهم، ولتلاحظ نفسك عندما تفعل الشيء نفسه. ومن خلال التدرب على التعاطف الفكري، يمكنك فهْم الآخرين بشكل أكثر تكاملاً ويمكنك توسيع معرفتك بمدى جهلك، وأن تكتسب تبصرًا أكثر عمقًا في عقلك الخاص.

إستراتيجيات للتعاطف مع الآخرين:

١. عند الاختلاف مع شخص ما، فلتبدل الأدوار معه، ولتقل لهذا الشخص: "سأتحدث من وجهة نظرك لمدة عشر دقائق إذا تحدثت أنت بناء على وجهة نظري، حيث سيساعدنا ذلك على أن يفهم كل منا الآخر بشكل أفضل". وبعد ذلك ينبغي أن يقوم كل منكما بتصحيح ما قاله الآخر عند تبادل الأدوار بأن يقول: "الجزء الذي لم تفهمه من موقفي هو...."
٢. في أثناء النقاش ينبغي عليك أن تقوم بتلخيص ما قاله الشخص الآخر باستخدام هذا التركيب: "ما أفهم أنك تود قوله هو...هل هذا صحيح؟".
٣. في أثناء قراءة كتاب، عليك أن تقول لنفسك ما تعتقد أن المؤلف يود قوله، واشرح ذلك لشخص آخر، وقم بإعادة مراجعة النص لمزيد من الدقة، وهذا سيمكّنك من تقييم فهمك وجهة نظر الكاتب، وفقط عندما تتأكد من فهم وجهة النظر، ستحدد ما إذا كنت تتخذ موقفًا مؤيدًا (أو معارضًا) له.

استهدفْ مقاصدك بشكل متعمد

دائمًا مـا تتحكم المقاصد البشرية في التفكير، فـكل شيء تفعله يتعلق بغرض مـا لديك، والغرض هو كل ما تود إنجـازه، ويظهر في شكل هدفك أو غايتك في أي موقف أو سياق.

وعـادة ما يذهب التفكيـر في الاتجاه غير الصحيح عندمـا لا تكون واضحًا في غرضـك، أو تكـون لديـك مقاصد غيـر واقعية أو مقاصـد متناقضـة أو لا تتمسك بمقاصـدك المعلنـة، وهناك أهـداف تكون قصيـرة المدى وأخـرى طويلة المدى ودائمـة، بعضها يكون أساسيًّا وبعضها فرعيًّا، وبعضهـا يمثل مهمتك الرئيسية في الحياة، في حين أن هناك بعض المقاصد التي تصبح وسائل لنهايات أخرى.

وفـي الحيـاة البشرية دائمًا ما يوجـد تعارض بين الأهـداف العامة (المعلنة) والأهـداف الخاصـة (غيـر المعلنـة)، ومن ثـم يكون فـي الغالب الهـدف *المعلن* للسياسـي هـو تلبية حاجة عامة، أما الهدف *الحقيقي* فيكـون من أجل انتخابات أو خدمة طموحه أو إشباع طمع ما.

ومن المهم جدًّا أن تفحص المقاصد التي ترشدك للطريقة التي تعيش بها كما يلي: أيًّا منهم تدرك بوضوح؟ أي منهم يكون تحت مستوى تفكيرك؟ وأي منهم تكره الاعتراف به؟ كم واحدًا منهم يرشدك للأعمال السطحية؟ وكم واحدًا منهم يدلك على النهايات المهمة؟ وأي منهم تجد صعوبة في إنجازه، ولماذا؟

ومـن المهم أيضًـا أن تكون قادرًا على تقييم مقاصد الآخريـن، كما أن تَذَكُّرَكَ أن المقاصد الحقيقية للناس تتناقض مع مقاصدهم الحقيقية سيمكّنك من الرؤية من خلال المظاهر الزائفة ويمنعك من التأثر بالآخرين.

انتبه لـ...

...أهدافك ومقاصدك وغاياتك وجدول أعمالك اليوم، وقم بتحديد ماذا أصبحت بعد ذلك وكيف تسعى لذلك، وعليك تحديد ما إذا كانت أهدافك المتعددة متشابكة ومتقاربة أم متصارعة ومتضاربة، وعليك تحديد ما إذا كانت مقاصدك الحقيقية مختلفة عن تلك المعلنة، واسأل نفسك هل يمكنك الاعتراف بمقاصدك الحقيقية (في هذا أو ذلك الجانب من حياتك)، وعليك تحديد الحال التي وصل إليها بعد ذلك أعضاء عائلتك وزملاؤك وأصدقاؤك، وما أهدافهم الحقيقية والأساسية؟ وإلى أي مدى قد تأثرت حياتهم من خلال الأهداف والطرق المتضاربة؟ وإلى أي مدى يمكنهم الاعتراف بمقاصدهم الحقيقية؟ وقم بفحص الأهداف الشخصية والأهداف المهنية والأهداف السياسية والأهداف الاقتصادية والأهداف الاجتماعية، وقم بعمل قائمة لأهدافك المهمة، وحدد ما إذا كنت تجد تناقضات فيها أم لا.

"لا يوجد طريق للنجاح إلا من خلال متصد قوي وواضح. ولا شيء يمكن أن يحل محل ذلك. حيث يخفي المقصد وراءه الشخصية والثقافة والمكانة وتحقيق كل نوع منها".

تي. تي. مانجر

وإليك قائمة بالأسئلة التي يمكن أن تطرحها على نفسك حتى تسعى لمقاصدك:

- ما مقصدي في هذا الموقف؟
- ما الذي أحاول أن أنجزه؟
- هل هذا المقصد حقيقي؟
- هل هذا المقصد مبرر أخلاقيًّا؟
- ما مهمتي الأكثر أهمية الآن؟
- ما الشيء الذي أحتاج إلى فعله أولاً حتى أتمكن من إنجاز مقصدي؟
- ما جدول أعمال الزوجة/الزوج والأولاد والأصدقاء؟
- إلى أي مدى يختلف جدول أعمالي عن جدول أعمال الزوجة / الزوج أو من

يعملون معي أو من يُشْرِفُ عليَّ؟

- هل يختلف جدول أعمالي المعلَن عن جدول أعمالي الحقيقي؟
- هل أرغب في الاعتراف بمقصدي الحقيقي في هذا الموقف؟ وإذا لم تكن لديَّ الرغبة فما السبب وراء ذلك؟

إستراتيجيات لاستهداف المقاصد:

- عندما تكون في اجتماع، فعليك ملاحظة المقصد المعلَن وتحديد ما إذا كان الناس يتمسكون بهذا المقصد، ولاحظ متى يبتعد الناس عن ذلك المقصد، وعليك الاستعداد بأسئلة مثل: ما مقصدنا الأساسي مرة أخرى؟ إلى أي مدى تساعدنا تلك المناقشة على تحقيق هذا المقصد؟
- ولاحظ متى تبدو المقاصد المعلنة متناقضة مع المقاصد الحقيقية، وتَدَخَّلْ بقول أشياء مثل: "أنا أؤمن بأن مقصدنا يتمثل في شيء ما، ولكن يبدو أن تصرفاتنا تنفذ مقصدًا آخر متناقضًا، فكيف يمكننا التعامل مع هذه التناقضات؟".
- فكِّرْ بعمق في المقاصد الرئيسية التي توجِّه سلوكك في كل يوم، وحدد الأنماط الموجودة في سلوكك، وبعدها حدد المقاصد (مقاصدك) التي وصلت إليها بهذه الطريقة: "من الأشياء الرئيسية التي أفعلها س وبناء عليه فإن مقصدي الذي يفسر س يجب أن يكون ص"، فعلى سبيل المثال قد تقول إنك تريد أن تؤدي التمارين بشكل منتظم، وإن هذا هو أحد أهدافك، ولكنك بعد ذلك أصبحت نادرًا ما تقوم بأداء التمرينات، وفي الوقت نفسه فإنك تحاول جعل تصرفك (القلة في أداء التمارين) يبدو معقولاً من خلال تقديم أعذار وراء عدم قيامك بأداء التمارين، وهذا يتضمن أن مقصدك الحقيقي هو عدم أداء التمارين بشكل منتظم، (فقد يكون مقصدك الحقيقي هو إقناع نفسك بأنك تؤدي من التمارين ما يكفي للحفاظ على لياقتك)، ومرة أخرى أقول إننا ينبغي أن ننظر إلى تصرفاتك لنحدد من خلالها مقاصدك الحقيقية.

لا تمتثل للأعراف والتقاليد:
فكِّرْ بنفسك

إن العيش في الحياة البشرية يستلزم منك أن تكون عضوًا في إحدى المجموعات البشرية، والتي عادة ما تضم قوم الشخص وثقافته ومهنته ودينه وعائلته ومجموعة الأقـران، حيث نجد أنفسنا نشارك في مجموعات قبـل أن ندرك أننا كائنات حية، وبشـكل عملي يتمثل ذلـك في كل حالة نقوم فيها بأداء وظيفـة الأشخاص، والأكثر مـن ذلـك أن كل مجموعة ننتمـي إليها لها تعريف اجتماعـي لنفسها وقواعد "غير معلَنـة" توجِّـه تصرفات جميع الأعضـاء، كما أن كل مجموعة ننتمـي إليها تفرض علينا مستوى مـن التوافق كشرط للقبول بها، والذي يضم مجموعة من المعتقدات والمتطلبات والمحرَّمات.

وتُظهر الأبحاث أن الأشخاص بمختلف درجاتهم يقبلون بشكل صحيح وصائب كل الأعمـال والاعتقادات التي ترعاها المجموعـات الاجتماعية التي ينتمون إليها، وعادة ما يكون قبولاً لا يتفق مع قواعد النقد النزيه.

مـن الواضح أن العضوية في جماعة تكون لها بعض المميزات، ولكنها مميزات قـد يدفع لها الشخـص ثمنًا، وهناك الكثير من الناس الذيـن قد يتصرفون بشكل غير أخلاقـي لأنه يُتوقع منهم ذلك، وتقوم الجماعات بفرض قواعدها (الأعراف، التقاليـد القومية والمحرَّمات) علـى الأفراد المنتمين لهـا، (ويمكنك اتخاذ خير مثـال لذلك في الطريقة التي ترتدي بها ملابسـك أو القوانين الموجودة ببلدك)، وبأشكال عديـدة يكون الانضمام لجماعة "مطلوبًـا" لممارسة الأعمال العادية في الحيـاة، وعلى سبيـل المثال فلتفترض أنك لا تريد الانتمـاء لأية أمة بعينها ولكنك

أردت أن تكــون مواطنًا لا ينتمي لدولة معينــة ولكن *ينتمي للعالم*، ولن تتاح لك تلك الحريــة، فلن تجــد مكانًا يسمح لك بالعيشــ فيه ولن تجد وسيلــة للسفر من مكان إلــى آخــر، حيث إن كل مكان فــي العالم يسميه مجموعة قومية مــن الناس (ملكية مستقلــة) وكل أمــة تستلــزم أن يكــون زوارها عبارة عــن مواطنين ينتمــون لدولة أخــرى (ومعهم "جواز مــرور")، وبالإضافة إلى أن كل مــكان تفرض عليه أمة من الناس سيادتها، فإن ذلك يستلزم الطاعة ممن يقطنونها لآلاف (إذا لم يكن مئات الآلاف) من القوانين.

ويمتثل أغلــب الناس لقيود الجماعة بشكل تلقائي وبدون تفكير، وبسهولة يمتثل أغلبيــة النــاســ دون أن يعرفــوا أنهــم يمتثلون لقيــود الجماعة، ويرسخــون عادات الجماعــة ومعتقداتهــا، ويتخذون شكل هويــة الجماعة، ويتصرفــون كما هو متوقع منهــم أن يتصرفوا بدون أدنــى إحساس أن ما يقومون به قد يكون عرضة للتساؤل، ويقــوم معظم الناس بالأداء في المجموعــات الاجتماعية بصفتهم مشتركين بدون تفكير فــي مجموعة من المعتقدات والاتجاهات والتصرفــات مثلهم مثل عصابات الشوارع في المناطق الحضرية.

> "خيــر دليل على فساد أية قضية هو ان يمتدحها الرعاع".
> سينيكا

لمــاذا يعتبــر الامتثــال أو الخضــوع واحــدًا مــن شــرور المجتمع البشــري؟ من خــلال الامتثــال يتــم التعامل مــع المبادئ الاجتماعيــة *الاعتباطيــة* علــى أنهــا جيدة وصحيحــة *بطبيعتهــا*، وتــؤدي المبــادئ الاجتماعيــة الاعتباطيــة إلى أية مجموعة من الممارسات غيــر العادلة، وتعالوا بنا نفكــر في السبــل التي من خلالها يتم تهميش - هؤلاء الذيــن لا يلتزمون بالأعراف الاجتماعية - في الثقافة، فعلى سبيل المثال فلنأخذ بعين الاعتبار الجماعات التي يتــم تهميشها في الولايــات المتحدة الأمريكية مثل الملحديــن ومن يتظاهرون في الحروب ومــن يتحدثون علنًا عن الممارسات غير الأخلاقية للحكومة عندما لا يتم التعبير العلني عن نشاطهم، وأضف إلى ذلك مراعاة كيف أن الأعراف الاجتماعية الاعتباطيــة تؤدي في الغالب إلى قوانين اعتباطية، والتي يؤدي تنفيذها إلى معاناة البشر (مثل الأحكام الظالمة بالسجن).

عندما تتطور كمفكر مستقل وماهر فإنك لا تتبع الحشد الجماهيري بدون وعي، حيــث تفكــر من أجل نفســك، وتحدد لنفسك مــا يعطي العقلانية لــكل ما تؤمن به

ومـا ترفضه، وتعترف بالمبادئ الاجتماعية والمحرمات لمـا يُعْرف غالبًا بالتمثيل الموضوعي للكتلة غير المفكرة.

وبالطبـع يعتبر من الصعوبة بمكان أن تحلل بطريقـة نقدية الأعراف الثقافية الموجودة في ثقافة الشخص لأن هذه التقاليد قد تشربت بشكل نظامي في تفكيرنا طـول الحياة، مثل المعتقدات السائدة التي تحيط بنا، ويتطلب التخلي عن التشرب بتلـك المبادئ جهدًا ونفاذ بصيرة وشجاعة، ويتضمـن الرغبة في الوقوف وحدك عند اعتقاداتك.



انتبه لـ...

...الخضـوع والامتثـال اليوم، وافترض أنـك شخص ممتثل. إنه فقـط عندما تقْدِر علـى الاعتراف بأنـك ممتثل للتقاليد، تستطيع أن تبدأ فـي تحديد متى وأين تمتثل، فلتسلم بأن الامتثال يحدث في الواقع في كل مجال من مجالات الحياة، ولتبحث عنه فـي الجرائد وفي علاقاتك، وابحث عنه فـي المجموعات التي تنتمي إليها، ولاحظه فـي مجال العمل، وفي الآخرين ولاحظ كيف يعتـرف الناس بأنهم مستقلون حتى لو كانـوا خاضعين وممتثلين بشـكل كامل، ولاحظ الوقت الذي يكـون مرجحًا منك أن تمتثل فيه (مثل الاجتماعات أو عند اتباع أيديولوجيات الأحزاب السياسية)، ولاحظ الوقـت الذي تكون فيه أقل امتثالاً، وحدد نتائـج امتثالك وخضوع الآخرين ونتائجه، وفكرْ في الخضوع السياسي ونتائج القومية (كنوع من الخضوع الكبير)، وحدد متى يكـون الامتثـال للعادات عقلانيًّا (علـى سبيل المثال عدم التحـدث بصوت عالٍ في هاتفـك المحمول عندما تكون في مطعم) ومتى لا يكون كذلك (كالتدعيم اللاواعي للأعمال غير الأخلاقية وممارسات الحكومة).

إستراتيجيات لكي تصبح مفكرًا مستقلاً:

- دَوِّنْ إجاباتـك لهذه الأسئلة: ما الأشياء المحرَّمة في ثقافتي؟ ما السلوكيات التـي تعتبر مشينـة أو *مثيرة للاشمئزاز* (فلتأخذ بعيـن الاعتبار على سبيل

المثـال القوانين والعـادات الجنسية وقوانين المخـدرات)؟ ما المعتقدات الراسخـة الموجـودة في ثقافتي؟ ومـا العقوبات المحددة لمـن لا يلتزمون بالمبادئ الاجتماعية، حتى ولو لم يضر تصرفهم أيَّ شخص (حتى لو كانت تلك القواعد قد شُرِّعَتْ ونالت الاستحسان لسنوات)؟

- لاحـظ كيف نشأت المبـادئ والأشياء المحرَّمة فـي الثقافة، ولتلاحظ على سبيـل المثال إلى أي مدى تركز الأفـلام والبرامج التليفزيونية على إعطاء رسائـل عن السلوكيات "الجيـدة" و "السيئة"، ولتدرس علـى سبيل المثال عـدد البرامج التليفزيونية التي ركزت على قيام الشرطة بإمساك أشخاص فـي حوزتهـم "المخـدرات المحرَّمـة قانونيًّـا" أو التي ركزت علـى "أناس أخيـار" قاموا بالقبض على أناس أشرار واحتجازهم. هل تجد نفسك ممن يشجعـون الأخيـار وتتمنى أن يحصل الأشـرار على ما قُدِّر لهـم؟ إذا كنت كذلك فلماذا؟ وفي العالم الواقعي تجد أن معظم الضرر والمعاناة يأتي من "الأناسـ الطيبين" أكثر من "الأشرار"، وانظـر إذا ما كان يمكنك تحديد بعض الأمثلة على ذلك.
- ادرسـ إلى أي مدى تقبل بشكل غير ناقد المحرَّمات والشروط المطلوبة في ثقافتك وفي مجموعاتـك الاجتماعية، ولتراقب مدى امتثالك، وعليك البدء بقائمة من الوسائل التي من خلالها يمكن أن تبدأ في التفكير بعمق.
- قـم بعمل قائمة مـن المشكلات التي يـرى الناس من خـلال التجربة أنها عبـارة عن نتيجة للامتثال الكامل للقواعد الاجتماعية الاعتباطية، وإلى أي مدى تسهم في تلك المشكلات؟
- اقـرأ كتابنا الذي بعنـوان *Thinker's Guide to Ethical Reasoning* لكي تفهم بوضـوح الاختلافات الموجـودة بين الأخلاقيات والأعـراف الاجتماعية والقوانين، ويمكنك زيارة موقع[٦] www.criticalthinking.org.
- اقـرأ كتـاب "*Folkways*"[٧] الـذي كتبه "ويليـام جراهام سومنـر" والذي يقـوم فيه بوصف مجموعـة كبيرة من المجتمعـات والسلوكيات على فترات

---

٦ *Paul, Richard, and Linda Elder. The Thinker's Guide to Understanding the Foundation of Ethical Reasoning. Dillon Beach: Foundation for Critical Thinking Press, 2006.*

٧ *Sumner, W.G. Folkways. Salem, NH: Ayer Company Publishers, 1992 (originally published in 1906).*

عديدة مـن الزمن، وتخيل نفسك تعيش خلال تلـك الثقافات العديدة، وما المعتقـدات التـي تتمسـك بها يا عزيـزي؟ وكيف تتصـرف؟ وكيف تختلف سلوكياتك واعتقاداتك عن الاعتقادات والسلوكيات الحالية؟

- لاحـظ إلـى أي مدى يمتثـل أصدقـاؤك وآفـراد عائلتك إلـى الأيديولوجية الاجتماعيـة السائـدة فـي الوقـت الحالـي، ولاحـظ مـدى تضايقـك من المجموعـات التي تنتمي إليها (سواء تلك المجموعات التي تختار أن تنتمي إليها، وتلك التي تنتمي إليها لأنك لا تجد خيارًا آخر)، ولاحظ أن المفكرين المستقلين يفضلون غالبًا أن يكونوا وحدهم، أكثر من رغبتهم في الانضمام لجماعـات تمتثل بشكل غير منطقي وغيـر واع لمبادئ اجتماعية اعتباطية، ولتعتـرف أنـه يوجد مجتمع واحد حـر يمكنكً الانضمام إليـه، وهو مجتمع المفكريـن المستقليـن الموجـود في كتب تُعتبـر من أفضل مـا كُتِبَ، ويجد معظـم المفكريـن المستقلين مجموعة كبيـرة من المفكريـن العظماء في انتظارهم في المكتبة الحقيقية أو الفعلية.

اليوم السادس

وضِّحْ تفكيرك

غالبًا ما يبدو تفكيرنا الخاص واضحًا لنا، حتى لو لم يكن كذلك، أما التفكير المبهم أو الغامض أو المشوَّش أو الخادع أو المضلِّل فيُعتبر من المشاكل المهمة في حياة البشر، وإذا أردت أن تتطور كمفكر فإنه يلزمك أن تتعلم فن تصفية تفكيرك عن طريق ترسيخه وتوضيحه وإعطائه معنى محددًا، ونقدم لك هنا ما يمكنك فعله لكي تبدأ في ذلك، فعندما يقوم بعض الأشخاص بشرح الأشياء لك عليك أن تلخِّص عباراتك الخاصة ما تعتقد أنهم قد قالوه، فإذا لم تستطع أن تفعل ذلك لرضاهم، فإن لم تفهم ما قالوه في الحقيقة، وإن لم يمكنهم أن يلخصوا لإرضائك ما قلت، فإنهم في الحقيقة لم يفهموا ما قلت. جرِّبْ ذلك ولاحظ ما يحدث.

> "التفكير المشوش هو الأساس لحياة مشوشة". مصدر مجهول

انتبه لـ...

...للتفكير الغامض والمبهم وغير الواضح وهو التفكير الذي قد يبدو جيدًا، ولكنه لا يعبِّر في الواقع عن أي شيء، وعليك محاولة اكتشاف المعنى الحقيقي لما يقوله الناس، ومقارنة ما يقوله الناس بما يعنونه في الحقيقة، وعليك محاولة اكتشاف المعنى الحقيقي للوقائع الجديدة، ثم قم بشرح فهمك للقضية لشخص آخر للمساعدة على توضيح المعنى في عقلك، ثم قم بممارسة تلخيص ما يقوله الآخرون باستخدام عباراتك الخاصة، ثم اسألهم عما إذا ما كنت تفهمهم بطريقة

صحيحة، وكن على حذر من عدم الاتفاق أو الاختلاف مع ما يقوله أي شخص حتى تفهم ما يقوله (أو ما تقوله) بوضوح.

إستراتيجيات لتوضيح تفكيرك:

لكي تحسِّن قدرتك على توضيح تفكيرك (على سبيل المثال في عقلك عندما تتحدث للآخرين أو عند الكتابة) فعليك استخدام هذه الإستراتيجية الأساسية:

- حددْ نقطة واحدة مرة واحدة.
- اشرح ما تعنيه.
- قم بإعطاء أمثلة تربط أفكارك بخبرات الحياة.
- استخدم تشبيهات واستعارات لمساعدة الناس على ربط أفكارهم بمجموعة من الأشياء التي يفهمونها بالفعل، (وتأمل هذا التشبيه: التفكير الناقد مثل البَصلة، له - أي للتفكير الناقد - العديد من الطبقات وعندما تفكر في أن تكتشفها تدرك أن هناك طبقة أخرى، ثم طبقة أخرى وأخرى وهكذا.....).

وإليك هذا التصميم الذي يمكنك استخدامه لكي تتأكد أنك واضح عندما تتحدث أو تكتب أفكارك:

- أنا أعتقد (حدد فكرتك الرئيسية).
- بعبارة أخرى (وضحْ فكرتك الرئيسية)
- على سبيل المثال (قم بإعطاء مثال على فكرتك الرئيسية).
- وإليك هذا التشبيه (قم بشرح لفكرتك الرئيسية).

لكي تقوم بتوضيح تفكير الآخرين يمكنك طرح أحد الأسئلة التالية:

- هل يمكنك إعادة تحديد فكرتك بعبارة أخرى؟ إني لم أفهمك.
- اسمح لي بأن أخبرك بما فهمته مما قلتَه لي، هل أفهمك بوضوح؟

بينما تبدأ في استخدام هذه الإستراتيجيات بشكل رئيسي كما يبدو، عليك ملاحظة أن الآخرين نادرًا ما يستخدمونها، وعليك البدء في ملاحظة كيف يفترض الناس أن الأشخاص الآخرين يفهمونهم، عندما يكون ما يقولونه غامضًا أو مشوشًا

أو مربــكًا، ولاحظ كيف أن الخطوات الفكرية *البسيطة* هي الأكثر قوة، (فعلى سبيل المثال قولك لشخص ما: "لا أفهم ما تقوله، فهل يمكنك قول ذلك بعبارة أخرى؟" وعليــك التركيز على استخدام هذه الخطـوات الأساسية والمهمة عندما يبدو ذلك مناسبًا. وبينما تفعل ذلك ستجد أن تفكيرك يتضح أكثر وأكثر ويتحسن أكثر وأكثر في توضيح تفكير الآخرين.

إن فكــرة توضيح التفكير تُعتبر *سهلة وصعبة*، إنها مثل مشاهدة الكرة في أثناء لعب التنس، فمن السهل أن نخدع أنفسنا بالتفكير في أننا نفكر بينما لا نفعل ذلك، والفــرق هو أنــه في التنس تكون لدينا تغذية راجعة فوريــة تخبرنا بما نريد معرفته عندمــا لم نكن نشاهد الكــرة (على سبيل المثال، عندما لا تخترق الكرة الشبكة)، وفــي التفكير لا تكون لدينا الرفاهية نفسها من التغذيــة الراجعة الثابتة. لذلك قد نظل في خداع النفس فترة أطول من الزمن.

اليوم السابع

كن وثيق الصلة بالموضوع، التزم بالموضوع

عندمـا يكون التفكير وثيق الصلة بالموضوع، فإنـه يركز على المهمة الرئيسية الموجـودة باليـد. حيث يختار ما هو وثيق الصلة بالموضـوع ومتعلق به، ويتنبه لكل شـيء يرتبط بالقضيـة، ويطرح جانبًا كل ما هو غير مهـم أو غير مناسب أو دخيل علـى الموضـوع، وهو التفكير الـذي يتصور بشـكل مباشر محـاولات *وثيقة الصلة بالموضـوع* لحـل المشكلة التي تحاول حلها، وعندما ينحـرف التفكير عما هو وثيق الصلة بالموضوع، يحتاج إلى إعادة إرجاعه إلى ما يشكل فرقًا حقيقيًا، ويتم توجيه التفكير غير المنضبط عن طريق الجمعيات، (هذا يذكرني بذلك وذلك يذكر بهذا الشـيء الآخـر) بـدلاً مما هو منطقـي متصـل بـ (إذا كان أ و ب حقيقيين فلا بد أن يكـون ج أيضًا حقيقيًا). ويتدخل التفكيـر المنضبط عندما تهيم الأفكار ويجعل العقل يركز على الأشياء التي تساعده على اكتشاف ما يحتاج إلى اكتشافه.

عندمـا تجـد أن تفكيرك ينحرف عـن الموضوع، فلتكتشـف السبب وراء ذلك، وهـل يهيم تفكيرك بسهولة؟ وإذا كان كذلك فربما تحتـاج إلى أن تتدخل لإرجاعه إلـى مسـاره أو ربما عليـك إدراك أنك بحاجـة إلى التعامل مع قضيـة مختلفة قبل مواجهـة تلك القضية التي ركـزت عليها أولاً. وإذا كان الأمـر كذلك فعليك بكل ما تحملـه الكلمـة من معنى أن تعالج القضية التي أظهرهـا العقل، ولكن الأكثر أهمية مـن ذلك هـو *أن تعرف على وجه التحديد في أية لحظـة القضية التي تناقشها* وأن تلتـزم بتلك القضية حتـى تصل إلى حل لها أو تتخذ قرارًا فعـالاً بإعادة النظر في تلـك القضية فيمـا بعد. أو تتعامل مـع القضية البديلة التي ظهـرت وتتمسك بتلك

القضيــة، ولكــن لا تسمح لعقلك بــأن يتنقل بدون هدف من فكــرة إلى أخرى أو من قضية إلى أخرى بدون أي توجه أو انضباط.

انتبه لـ...

...التفكيــر المجــزأ وهو التفكير الــذي يقفز من نقطة إلى أخــرى بدون أية روابط منطقيــة، وعليك البدء في ملاحظة ما يحدث لــك أو لغيرك من الفشل في الإبقاء علــى التركيــز علــى ما هو وثيــق الصلــة بالموضوع، وقــم بالتركيز علــى إيجاد ما يساعـدك على حل المشكلة، وعندما يقدم لك شخصــ ما نقطة غير وثيقة الصلة بالقضيــة التي بين يديــك فلتسأل: "كيف يكون ما تقوله وثيــق الصلة بالموضوع؟" وعنــد العمل على حل مشكلــة، عليك التأكد مــن أنك تبقى علــى تركيزك علــى ما يلقي الضوء على المشكلة حيث سيساعدك ذلك علــى مواجهــة المشكلــة، ولا تسمــح لعقلك بالتنقل لمسائل غير مرتبطة بالمشكلة، ولا تسمــح للآخريــن بالانحراف عــن القضية الرئيسيــة ولا تسمــح لهــم بإثنائــك عنها، واســأل نفســك بصراحة: "مــا القضية الرئيسيــة؟" هل هذا الأمــر أو ذاك يتعلق بالقضية محل النقاش؟ وكيف يتم ذلك؟

"إذا كنــا نحاول حل مشكلة فعلينا تتبعهــا بكل إقــدام، ونحــدد بكل دقــة كل مــا يساعدنــا علــى حلها، ونتخلــص مــن كل مــا يبعدنــا عن ذلــك". مصدر مجهول

بعض الأسئلة التي يمكن أن تسألها حتى تتأكد أن تفكيرك يركز على ما له صلة بالموضوع:

- هل قمت بالتركيز على المشكلة أو المهمة الرئيسية؟
- كيف ترتبط تلك القضايا ببعضها، أو هل هي مرتبطة ببعضها؟
- إلى أي مدى ترتبط المشكلة المثارة بالقضية التي بين أيدينا؟
- هل تتعلق المعلومات التي أدرسها مباشرة بالمشكلة أو المهمة؟
- في أية نقطة أحتاج إلى أن أركز انتباهي؟
- هل فشلت في دراسة وجهات النظر المتعلقة بالموضوع؟

- إلى أي مدى يتعلق موضوعي بالقضية التي أواجهها؟
- مــا الحقائق التي تساعدني بالفعل على إجابــة السؤال؟ ما الاعتبارات التي ينبغي أن أطرحها جانبًا؟
- هل تقوم بتدعيم القضية بالفعل؟ وكيف ترتبط بها؟

اليوم الثامن

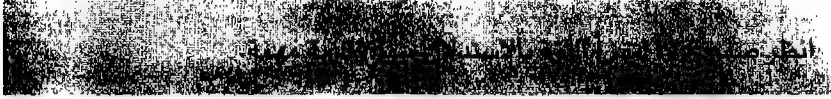
كن منطقيًّا

تتمثـل السمة المميزة للشخصـص المفكر في رغبته أو رغبتها فـي تغيير رأيه أو رأيهـا عندما يظهـر سبب جيد للتغيير، ويـود المفكرون الجيـدون تغيير تفكيرهم عندمـا يكتشفون تفكيـرًا أفضل، وبعبارة أخــرى يستطيعون ويريــدون أن *يتحركوا* بالمنطق.

وبالمقارنــة نجد عددًا قليلاً مــن الأشخاص عقلانيين بكل ما تحمله الكلمة من معــانٍ، وترغــب قلة من النـاس فــي تغيير آرائها مرة واحــدة، وترغب قلة أخرى في تعليــق معتقداتهــا حتــى تسمــع آراء مــن يختلفــون معهـم، وهــذا صحيــح لأن العقل البشــري ليس منطقيًّا *بالفطرة*، فالمنطقية لكي تتطور في العقل إلى حد معقول يجب أن يدعمهــا العقل فيه بشــدة، ورغم أننا بشكل روتينــي نقــوم بالاستــدلالات أو نصــل إلى الاستنتاجات فإننــا لا نفعل ذلك بالضرورة بشكل *منطقــي*، حيث نــرى أن استنتاجاتنا منطقية، كمــا نريد *التمسـك باستنتاجاتنا* بغض النظر عــن تبريراتنــا لهــا أو درجة المعقولية، حيث يقرر العقل بشكل نموذجي قبوله أو رفضه وجهة النظر أو الحجة المبني *على مدى تصديقه إياها*.

وبمعنى آخر فالعقل ليس مطواعًا بالفطرة، على العكس من ذلك فالعقل *صارم* بالفطرة، حيث يمنع الناس الأسباب الجيدة المتاحة لهم بسهولة من الدخول إلى العقل، وغالبًا ما نرفض سماع الحجج التي تبدو منطقية (عندما تتعارض تلك الحجج مع ما نؤمن به بالفعل).

لكي تكون أكثر عقلانية، ينبغي أن تفتح عقلك للاحتمال الذي يقول إنك في أية لحظة قد تكون مخطئًا في حين يكون شخص آخر على صواب، وكن على استعداد لتغيير رأيك عندما يستلزم الموقف أو الدليل ذلك، وعليك معرفة أنك لن تفقد شيئًا عندما تعترف بأنك مخطئ، على العكس من ذلك سوف تحرز تقدمًا فكريًّا.



انتبه لـ...

...السلوكيات المنطقية وغير المنطقية لك وللآخرين، ولاحظ عندما لا ترغب في السماع لآراء الآخرين المسببة وعندما لا ترغب في تغيير آرائك حتى عندما يقدم لك الآخرون دليلاً أو حجة تدعم وجهة نظر أفضل، وراقب نفسك بحرص، هل يمكن أن تتحرك عن رأيك عند وجود سبب؟ هل تفتح أذنيك لسماع أسباب الآخرين؟ عندما تجد نفسك في وضع دفاعي، فلتراقب إذا ما كنت تخترق دفاعك لسماع الأسباب المنطقية المقدمة لك، وعليك تحديد الأوقات التي تستخدم فيها لغة تجعلك تظهر بشكل عقلاني، رغم أن تصرفك قد يثبت عكس ذلك، وحاول أن تكتشف السبب الذي يجعلك أو يجعل الآخرين غير عقلانيين. هل لديك مصلحة ذاتية في ألا تكون شخصًا واسع الأفق؟ وهل لدى الآخرين مصلحة ذاتية في أن لا يكونوا أشخاصًا واسعي الأفق؟

إستراتيجيات تجعلك تصبح أكثر عقلانية:

- لاحظ أنه من النادر جدًّا أن يعترف الآخرون بأنهم مخطئون، وعلى النقيض من ذلك فلتلاحظ كيف يخفون غالبًا أخطاءهم، حيث قد يفضل أغلبية

الناس أن يكذبوا بدلاً من أن يعترفوا بخطئهم، وقررْ في نفسك ألا تكون مثل هؤلاء الأشخاص.

- قل لنفسك بصوت عال: "أنا لست مثاليًّا، إنني أرتكب الأخطاء، فأنا غالبًا على خطأ"، ولتقل إذا كانت لديك الشجاعة لتعترف بذلك في أثناء الخلاف: "بالطبع قد أكون مخطئًا، وقد تكون أنت على صواب".
- مارس مع نفسك قول: "ربما أكون مخطئًا، وفي الغالب أكون كذلك، لديَّ الرغبة في تغيير رأيي عندما تقدم لي الأسباب الجيدة"، ثم ابحث عن الفرص لعمل تغييرات في تفكيرك.
- اسأل نفسك: "متى كانت آخر مرة قمت فيها بتغيير رأيي عندما قدم لي شخص أسبابًا تدعم وجهة نظره أو نظرها أفضل من أسبابي؟ إلى أي مدى تبدأ طرقًا جديدة في النظر إلى الأشياء؟ إلى أي مدى تستطيع بموضوعية الحكم على المعلومات التي تقوم بالفعل بتفنيد ما تفكر فيه؟
- وعليك إدراك أنك ستكون غير عقلاني إذا:
- شعرت بالسخط من الأسباب التي يقدمها الآخرون (قبل بحثها والتمعن فيها).
- أصبحت دفاعيًّا في أثناء النقاش.
- عندما تجد عقلك مغلقًا، عليك تحليل تفكيرك من خلال إكمال الجمل التالية في مفكرتك اليومية (تذكر أنه كلما كتبت مزيدًا من التفاصيل في مفكرتك اليومية، ستكون أكثر قدرة على تغيير تفكيرك عندما تواجه مواقف مشابهة في المستقبل):
  أ. أدرك أنني كنت منغلق العقل في هذا الموقف لأن.....
  ب. التفكير الذي كنت أحاول التمسك به هو....
  ج. التفكير الذي يحتمل أن يكون أفضل هو....
  د. هذا التفكير أفضل لأن.....

انتبه لـ...

...الفرص التي تظهر الرحمة للآخرين، وتبرز التفاهم والشفقة والعفو، ولاحظ إلى أي مدى يدعم الآخرون من حولك العقوبة والألم ليكونا الرد الفعل المناسب

للسلوك المنحرف، ولاحظ إلى أي مدى تفعل ذلك، وبينما تقوم بقراءة الجرائد فلتلاحظ أن العقوبات المقررة للجرائم لا تضر أي أحد غير مرتكب الجريمة.

واسأل نفسك كيف في الغالب تكون العقوبة شديدة (في إحداث الألم للبشر)، وادرس القاعدة الذي يقول "ثلاث ضربات وتكون خارج الموضوع" ولتأخذ بعين الاعتبار تقليد محاكمة الأطفال مثل البالغين، وقانون "جريمة الكبار ووقت البلوغ" (وهي قوانين هدفت إلى تطبيق عقوبات البالغين الطويلة على الأطفال الذين يرتكبون جرائم خطيرة)، وتعرف على منهج الدول الأخرى (مثل فنلندا) التي نجحت في إعادة مجرمين إلى حياة هادفة اجتماعيًّا قدر الإمكان، مع معدلات منخفضة من تكرار عودتهم للإجرام، وفكرّ في طرق للتعامل مع الانحراف الثقافي بدون عقوبات شديدة وانتقام اجتماعي.

اليوم التاسع

اسأل أسئلة عميقة

يتـم توجيه التفكير من خـلال الأسئلة، ونوعية الأسئلة التي تسألها تحدد نوعية تفكيرك، حيث تـؤدي الأسئلة السطحية إلى تفكير سطحي، وتؤدي الأسئلة العميقة إلـى تفكير عميق، والأسئلة المتبصرة تؤدي إلى تفكيـر متبصر، كما تؤدي الأسئلة المبدعة إلى تفكير إبداعي.

وعلاوة على ذلك، تقوم الأسئلة بتحديد المهام الفكرية المطلوبة منك إذا قمت بإجابتهـا بفاعلية، فعلى سبيـل المثال السؤال الذي يقول: "هـل يوجد أي تفاح في الثلاجـة؟"، للإجابـة عن هذا السؤال تحتاج إلى أن تنظـر في الثلاجة، وتقوم بعدّ التفاح الموجود هناك، أما السؤال الذي يقول "ما أفضل طريقة تتصرف فيها كأب أو أم فـي هذا الموقف؟" فيدعوك للتفكير في مفهوم الأبوة والأمومة حتى تفكر في قضايا الأبوة أو الأمومة التي تواجهها في هذه اللحظة، وتفكر في الخيارات المتاحة لك. وترسم للعقل مهام مختلفة ولكنها محددة لكي يعمل من خلالها.

وبشكل روتيني يقوم المفكرون الجيدون بطرح أسئلة لكي يتمكنوا من فهم العالم من حولهم، والتعامل معه بفاعلية، فيسألون أسئلة مناسبة للموقف الحالي ويعلمون أن الأشياء تختلف عن الطريقة التي قد قدمت بها. وتخترق أسئلتهم الصور والأقنعة والمظاهـر الخارجية والدعاوى، حيث تعطي أسئلتهم وضوحا ودقة للمشكلات التي يواجهونهـا، وتهذب تفكيرهم. وتظهر أسئلتهم أنهم لا يقبلون بالضرورة العالم في شكله المقدم أمامهم. حيث يرتقون إلى ما وراء الأسئلة السطحية أو أسئلة الحشو. وتساعد أسئلتهم على حل مشكلاتهم وتحسين قراراتهم.

عندما تكون تلميذاً يتعلم الأسئلة، ستتعلم كيف تسأل أسئلة قوية تؤدي إلى حياة أكثر عمقًا ووضوحًا وستصبح أسئلتك أكثر أهمية وعمقًا، وعندما تفهم الأسئلة التي يطرحها الآخرون ستفهم تفكيرهم ووجهات نظرهم بطريقة أفضل.

انتبه لـ...

...الأسئلة التي تطرحها أنت والآخرون، وما أنواع الأسئلة التي تميل إلى طرحها؟ ومتى تفشل في طرح أسئلة مهمة ووثيقة الصلة بالموضوع؟ وهل تميل إلى طرح أسئلة عميقة أم سطحية؟ استمع إلى الطريقة التي يطرح بها الآخرون أسئلتهم ومتى يسألون ومتى يفشلون في طرح الأسئلة، واشرح لنا إلى أي مدى تعتبر شخصًا مستفهمًا يطرح الأسئلة، أم أنك ببساطة مجرد شخص يقبل التعريفات والمواقف التي يقدمها الآخرون، وقم بالتركيز على جعل عقلك حيًّا من خلال تحسين نوعية الأسئلة التي تطرحها، وقم بملاحظة الأسئلة التي توجهك في تصرفاتك والأسئلة التي توجه تصرفات الآخرين.

إستراتيجيات لصياغة أسئلة أكثر قوة:

- عندما لا تفهم شيئًا ما، قم بطرح سؤال لكي تستوضح بدقة عما لا تفهمه، ولا تقم بالإجابة عن أي سؤال إلا بعد أن تفهم عن أي شيء يسأل.
- عندما تتعامل مع مشكلة معقدة، قم بصياغة السؤال الذي تحاول الإجابة عنه بطرق عديدة مختلفة (وكن دقيقًا قدر استطاعتك) حتى تصل إلى أفضل طريقة يمكنك من خلالها مواجهة المشكلة التي بيدك، ثم بعد ذلك قم بتحديد القضايا أو المشكلات أو الأفكار التي تحتاج إلى التفكير فيها حتى تجيب عن هذا السؤال. هل تحتاج إلى النظر إلى السؤال من وجهات نظر عديدة؟ وإذا كان الأمر كذلك فعليك القيام بتفصيل وجهات النظر بدقة وبوضوح قدر الإمكان قبل الشروع في الإجابة عن السؤال.

سئل رجل حكيم وذكي: "كيف تعرف كثيرا عن كل شيء؟" فأجاب قائلا: "عن طريق عدم الخوف او الاستحياء من السؤال عن اي شيء أجهله".

جيه. أبوت

- عندما تخطط لمناقشة قضية مهمة أو مشكلة، قم بتدوين الأسئلة الأكثر أهمية التي تحتاج إلى مواجهتها في هذا النقاش، وكن على أتم استعداد لتغيير السؤال الرئيسي إذا دعت الضرورة إلى ذلك، وبمجرد أن يتضح السؤال، قم بمساعدة من يشتركون في النقاش بالتمسك بهذا السؤال وتأكد أن الحوار ينبني على الحصول على إجابة لها معنى.

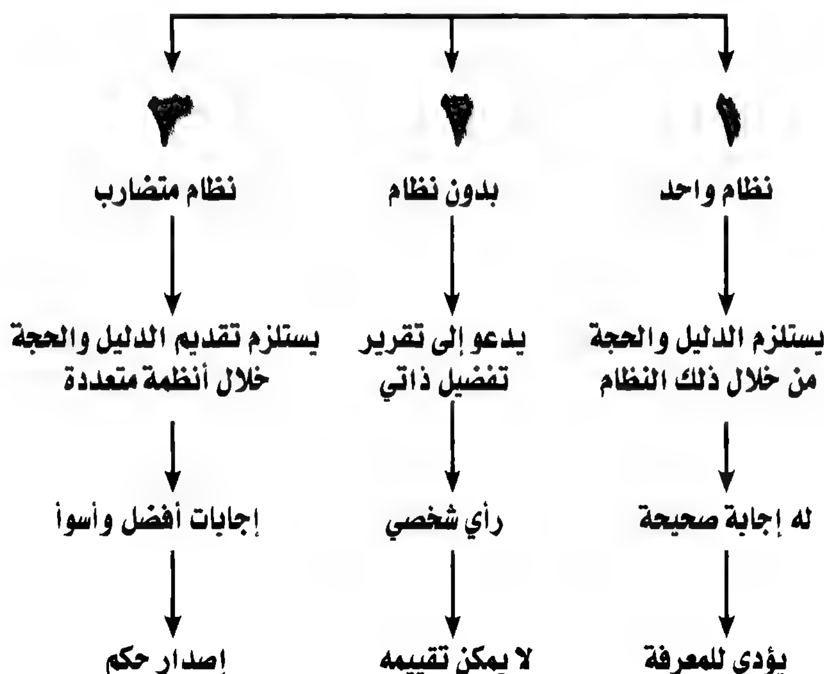
أسئلة يمكنها طرحها حتى تنظم تفكيرك:

- ما السؤال الدقيق الذي أحاول إجابته؟
- هل يتمثل في أفضل سؤال يمكنني طرحه في هذا الموقف؟
- هل يوجد سؤال أهم من ذلك ينبغي عليَّ مواجهته؟
- هل هذا السؤال يستأثر بالقضية الحقيقية التي أواجهها؟
- هل هناك سؤال ينبغي عليَّ إجابته قبل محاولة الإجابة عن هذا السؤال؟
- ما المعلومات التي أحتاج إلى جمعها لإجابة هذا السؤال؟
- ما الاستنتاجات التي تبدو مبررة في ضوء الحقائق؟
- ما وجهة نظري؟ وهل أحتاج إلى مراعاة الآخر؟
- هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى هذا السؤال؟
- ما الأسئلة المتعلقة بالموضوع التي أحتاج إلى دراستها؟
- ما نوع هذا السؤال: هل هو سؤال اقتصادي أم سياسي أم قانوني أم أخلاقي أم هو سؤال مركب له جوانب متعددة؟

التمييز بين أسئلة الحقيقة والخيار والحكم

ثلاثة أنواع من الأسئلة

عنـد الاقتراب مـن أي سؤال من المهم أن نحدد نوعه: هـل هو سؤال ذو إجابة واحـدة نهائية؟ هل هذا السـؤال يدعو إلى تفضيل شخصي؟ أو هل هذا السؤال يستلزم منا أن ندرس الإجابات المتنافسة المقدمة؟



شكل ١٠ ـ ١ عند الاقتراب من أي سؤال من المهم أن نحدد نوعه: هل هو سؤال ذو إجابة واحدة نهائية؟ هل هذا السؤال يدعو إلى تفضيل شخصي؟ أو هل هذا السؤال يستلزم منا أن ندرس الإجابات المتنافسة المقدمة؟

توجد طريقة واحدة لتحليل الأسئلة وتتمثل في التركيز على نوع التفكير المطلوب في هذا السؤال. فالأسئلة ذات النظام الواحد لها إجراء ثابت أو طريقة ثابتة لإيجاد الإجابة. أما الأسئلة التي بدون نظام، فتتم إجابة السؤال وفقًا للتفضيل الذاتي الذي يقوم به الشخص. فلا توجد إجابة "صحيحة" أما الأسئلة ذات النظام المتنافس فتوجد وجهات نظر متنافسة وآراء من خلالها يمكن للشخص أن يتتبع إجابة للسؤال، فتوجد إجابات أفضل أو أسوأ للسؤال، ولكن لا يمكن التحقق من "صحة" الإجابات، لأنه حتى الخبراء يختلفون في الطريقة التي يقدمون بها الأسئلة أو يجيبون عنها (ومن هنا ينشأ "الصراع " من نظام إلى آخر).

الأسئلة ذات الإجراء (الثابت أو النظام الواحد)

وتضم الأسئلة ذات الإجراء الثابت أو الطريقة الثابتة لإيجاد الإجابة، التي تم تقريرها من خلال الحقائق أو التعريف أو كليهما، وهذه الأسئلة مناسبة للرياضيات والعلوم، ويتعامل كل فرد بشكل يومي مع هذا النوع من الأسئلة، وتضم أمثلة مثل:

- ما نقطة غليان الرصاص؟
- ما حجم هذه الحجرة؟
- ما التفاوت في هذا المعادلة؟
- ما وظيفة القرص الصلب في الكمبيوتر؟
- ما حاصل جمع ٦٥٩ و ٩٧٩؟
- كيف يتم إعداد شوربة البطاطس وفقًا للطريقة البولندية الثابتة؟

أسئلة الاختيار (بدون نظام)

وهي الأسئلة التي لها العديد من الإجابات وفقًا للتفضيلات البشرية (كقائمة توجد بها قواعد التذوق الشخصي)، والإجابات عن مثل هذه الأسئلة تكون وفقًا لما

تحبه ما دام لذلك صلة بموضوع السؤال، وبناء عليه لن يكون له معنى أن نحكم على الأشخاص وفقًا لما يفضلونه، وتتضمن أمثلة مثل:

- أيهما تفضل قضاء عطلة في الجبال أم على شاطئ البحر؟
- كيف تحب أن تقص شعرك؟
- هل تحب الذهاب إلى الأوبرا؟ وما أفضل شيء لك؟
- ما اللون الذي تفضله في منزلك؟
- ما طعامك المفضَّل؟

أسئلة الحكم (الأنظمة المتصارعة)

وهناك أسئلة تتطلب البرهان والمنطق ولكن لها أكثر من إجابة قابلة للجدل، وهذه الأسئلة تضفي معنى للجدال؛ فهي أسئلة لها إجابات أفضل أو أسوأ (مؤيدة ومنطقية أو غير مؤيدة وأقل منطقية)، وبالنسبة لهذه الأسئلة فإننا نبحث عن أفضل الإجابات خلال مجموعة من الاحتمالات.

وينبغي تقييم الإجابات عن هذه الأسئلة من خلال استخدام المقاييس الفكرية الشاملة مثل الوضوح والدقة والمناسبة للموضوع، وتسود مثل هذه النوعية من الأسئلة في فروع العلوم الإنسانية (التاريخ والفلسفة والاقتصاد وعلم الاجتماع والرسم وهكذا)، ويندرج تحت أسئلة الحكم العديد من الأسئلة اليومية المتعلقة بالأبوة والعلاقات الحميمة والاقتصاد والسياسة، ومن أمثلتها:

- ما أفضل طريقة لمواجهة المشاكل الاقتصادية الأساسية والمهمة للأمة اليوم؟
- ما الذي يمكن فعله من أجل تقليل عدد الأشخاص الذين قد أصبحوا مدمنين للمخدرات؟
- كيف يمكننا عمل توازن بين المصالح التجارية والوقاية البيئية؟
- إلى أي مدى ينبغي أن يتطور النظام الضريبي؟
- هل ينبغي إلغاء عقوبة الإعدام؟
- ما أفضل نظام اقتصادي؟
- ما أفضل وسيلة للاتصال بهذا العميل الذي واجهته صعوبات في القضايا؟

يميـل النـاسـ إلــى أن يكونــوا أفضل فــي اكتشاف إجابــات لأسئلــة الحقائق أو الإجـراء أكثر من أسئلة الحكم، وفي الغالب يود النـاســ تبسيط عملية التفكير من خــلال البحث عن الإجابة "الصحيحة"، ولكن هناك العديد من الأسئلة في الحياة لا يمكــن إجابتهــا بسهولة، كيف يعطي معنــى أن تتعامــل كأب أو أم مع هذا الطفل بالخصوصــ؟ ومــا أفضل وسيلة للعمل مع هذا العامل؟ مــا الذي أريده في الزواج؟ كيــف نقلــل بشكل ملحوظ كمية الدمــار الموجود بالكوكب والــذي سببه البشر؟ ما نظــام الرعايــة الصحيــة التي ينبغــي أن أدعمه؟ كيــف نجلب السلام فــي الشرق الأوســط؟ جميع هــذه الأسئلة أسئلة حكــم وتتطلب منا التفكيــر من خلال وجهات النظر المتعددة والمتعارضة.

انتبه لـ...

...الارتبــاك الحادث بين هــذه الأنواع الثلاثة من الأسئلة فــي تفكير الآخرين، وابحــث عن الارتباك نفسه في تفكيــرك، وخلال تواصلك خلال اليوم قم بممارسة تحديد هذه الأنواع المختلفة من الأسئلة، وحددها في تفكيرك وفي تفكير الآخرين، ولاحــظ عندما تعطي عــن طريق الخطأ إجابة حقائقية لســؤال ليس بسؤال حقائق ولكنــه ســؤال يستلــزم حكمًــا مسببًــا، ولاحــظ أيضًا الميــل نفسه عنــد الآخرين، وعندمــا تفكر في سؤال حكم، عليــك تحديد جميع وجهات النظر المهمة والمتعلقة بالموضــوع، وقــم بتوضيح وجهات النظر هــذه بدقة قدر الإمــكان وخاصة وجهات النظر التي تختلف معها.

إستراتيجيات لإضفاء صفة ذاتية واستخدام الأنواع الثلاثة من الأسئلة:

- إنه فقط من خلال فهم هذه الأنواع المميزة من الأسئلة، تستطيع على الفور تطبيــق فهمك إياها في حياتك اليومية، وعندما تكون في اجتماع فلتلاحظ أنــواع الأسئلــة الرئيسية التي يناقشهــا الناس. هل تركز هــذه الأسئلة على أسئلة حكم معقدة؟ هل الأسئلة الأساسية أسئلة حقائق؟ هل يتحدث الناس عن تفضيلاتهم؟

- وابـدأ في ملاحظـة متى يتعامـل النـاس مع أسئلـة الحكم على أنهـا أسئلة حقائق أو إجــراء، فعلى سبيل المثال لاحظ عندما يؤكد النـاس بشكل جازم أن آراءهــم حقائــق بدلاً من التأكيــد على وسيلة واحدة ممكنـــة للتفكير في ســؤال الحكم المعقد، ولاحظ هل (ولأي مدى) يبدو النـاس قادرين على أن يُدخلـوا بحســن نية وجهات نظر متعددة وثيقة الصلــة بالموضوع في أسئلة الحكم.
- وفــي نهايــة اليوم، قم بعمل قائمــة بالأسئلة المهمة التــي فكرت فيها خلال ذلـك اليــوم، ثـم قم بتصنيفهــا. هل كانــت أسئلــة حقائق أم إجــراء؟ هل كانــت أسئلــة تفضيل أم أسئلــة حكم؟ ثم بعد ذلك كيف قمــت بمعالجة كل ســؤال؟ هل تبحث عن إجابــة بسيطة لسؤال حكم؟ هل سألت شخصًا ما أن يقدم/ تقدم برهانًا لإجابة سؤال تفضيل (ومتى ينبغي ألا تفعل ذلك؟).

فكر من خلال الآثار الضمنية

> "الحمقى هم من يتعلمون [illegible] التصرفات [illegible] الحكماء فهم من يزنون الأمور مسبقًا قبل أدائها [illegible] للقواعد المنطق" ريتشارد [illegible]

لكل تفكير ديناميكية داخلية، حيث يؤدي إلى مكان ما وعنـد التصرف وفقًا له نصل إلـى النتائج، ولن تكون مفكـرًا ناقدًا إذا لم تشعر بالتضمينـات العديـدة المتأصلة في تفكيـرك، وبالمثل لن تكون مفكرًا ناقدًا إذا تجاهلت نتائج في حياتك نابعة من التفكير الذي يحرك تفكيرك، وعليك أن تركز إلى أين يقودك تفكيرك.

ما النتائج المهمة المترتبة على........

- الطعام الذي تأكله (والطعام الذي لا تأكله)؟
- كمية التمارين التي تقوم بأدائها؟
- الطريقة التي تقضي بها وقتك؟
- الانفعالات التي تغذيها والأخرى التي تتجاهلها؟
- الخوف والغضب والحسد والغيرة في حياتك؟

عندمـا تفكر في الآثار التـي قد تنجم عما تفعل قبـل أن تفعله، يمكنك بوضوح اختيـار (بقـدر استطاعتك) النتائـج التي تحدث بنـاء على تصرفـك، فببساطة قـد لا يتخيـل بعض النـاس ما سينتج أو قـد ينتج عندما يتصرفـون وفقًا لقرار قد اتخـذوه، فقد يدخنون السجائر ولكنهم غير مستعدين لمواجهة مشاكل الرئة، وقد لا يمارســون التمارين ولكنهم غيــر مستعدين لتدهور العضلات، ولا ينمون عقولهم بفاعليـة ولكنهم غير مستعديـن للصلابة الشديدة وضيق الأفـق اللذين يأتيان مع

الشيخوخة عندما يفشل الشخص في القيام بذلك، ولا يدركون أن كل ما يفعلونه له آثاره، ولا يدركون أنهم قد يقومون بعادة التفكير من خلال التفكير في آثار القرارات قبل القيام بها. وهكذا قد يتعلمون أن يتصرفوا بطريقة أكثر حكمة وأن يعيشوا بطريقة أكثر عقلانية، ويقوم المفكرون الناقدون بالتفكير في نتائج تصرفاتهم قبل القيام بها، ويقومون بتعديل سلوكهم وفقًا لذلك (قبل تجربة النتائج السلبية).

لا تكون الآثار فقط للقرارات التي تتخذها، ولكن الآثار جزء لا يتجزأ مما تقول في الكلمات التي تقرر استخدامها، حيث إن الطريقة التي تستخدم بها اللغة تتضمن أشياء محددة، فعلى سبيل المثال عندما تقول لزوجتك بنبرة غضب وصوت عال: "لماذا بحق الله لم تقومي بغسل الأطباق؟"، نجد أنك تعني، على الأقل:

- كان ينبغي عليها أن تغسل الأطباق.
- أنها تعرف أنها كان ينبغي عليها أن تغسل الأطباق.
- أنها عرفت أنك ستكون منزعجًا إذا لم تقم بغسل الأطباق.
- في ظروف مشابهة في المستقبل، من الأفضل لها أن تغسل الأطباق إذا لم تُرِدْ منك أن تغضب وتصرخ فيها.

لأن الآثار والتضمينات متصلة بكل شيء تقوله أو تنبع منه، فعليك اختيار عباراتك بعناية، فقبل أن تقول أي شيء ينبغي أن تتأكد أنك قد فكرت في التضمينات والآثار المترتبة على كلامك، ويجب أن تقرر استخدام اللغة بعناية وإتقان.

انتبه لـ...

...الآثار المترتبة على القرارات المأخوذة أو القرارات المحتملة لك وللآخرين، وانظر إلى الآثار الواضحة والأخرى الباطنة الأقل وضوحًا، ولاحظ الآثار المترتبة على ما تقول، وانظر عن قرب إلى نتائج تصرفاتك، وقم بعمل قائمة تضم جميع الآثار المهمة المترتبة على القرار المحتمل قبل اتخاذه، ولاحظ متى يفشل الآخرون في التفكير من خلال الآثار. فعلى سبيل المثال انظر في الجريدة ولاحظ أن لبعض القرارات نتائج مهمة، بينما هناك قرارات (مثل قرار الذهاب إلى الحرب) تؤدي إلى نتائج مهلكة وحياة سيئة، وابحث عن فرص لتساعد الآخرين على التفكير في النتائج (مثل أطفالك أو أي إنسان آخر مهم لك أو - على سبيل المثال - زملائك أو العاملين لديك).

إستراتيجيات لبناء التفكير من خلال الآثار المترتبة:

- انظر إلى حياتك باعتبارها مجموعة من الخيارات لحظة بلحظة، وفي أية لحظة يمكنك القيام بتصرف ما س أو ص أو ع ولكل تصرف أو نوع من التصرفات نتائج. فما النتائج التي تريدها؟ وما الذي يجب أن تفعله لكي تتوقع النتائج المحتملة؟ والإجابة تتمثل في أن تكون دارسًا لسلوكك وتفكر في النتائج المحتملة للقرارات الممكنة وتجعل قراراتك أكثر عقلانية.
- عندما تواجهك مشكلة صعبة قم بعمل قائمة تضم الآثار المحتملة للتعامل مع المشكلة بطرق عديدة، ثم تصرف بالطريقة التي يحتمل أنها تؤدي إلى أفضل نتيجة وفقًا للظروف المتاحة.
- فَكِّرْ في الآثار (من أجل سعادة وصحة مستقبلية) المترتبة على الطريقة التي تعيش بها حياتك الآن، وأنشئ قائمة للآثار التي من المحتمل أن تواجهها إذا استمررت في العيش كما أنت، وهل ستكون راضيًا بتلك الآثار؟ وعليك التركيز على الآثار السلبية المحتملة لسلوكياتك.
- وانتبه بحرص للغة التي تستخدمها عندما تشكل أفكارك، ولاحظ ما ترتب على ما تقول، ولاحظ أيضًا ما ترتب على ما يقوله الآخرون، وكيف يتفاعل الآخرون تجاه ما تقوله لهم؟ وتعهد بأن تختار كلماتك بحرص قبل أن تتحدث مع الآخرين، وكن مدركًا ما يمكن أن يتضمنه كلامك.

الأسئلة التي ينبغي أن تطرحها لكي تستهدف الآثار الضمنية:

- إذا قررت أن أفعل شيئًا ما فما الناتج المحتمل أن يحدث؟
- إذا قررت ألا أفعل شيئًا ما فما الناتج المحتمل أن يحدث؟
- إذا اتخذنا هذا القرار في هذه العلاقة فما النتائج المحتملة لذلك؟ وما كانت النتائج عندما اتخذنا قرارات مشابهة قبل ذلك؟

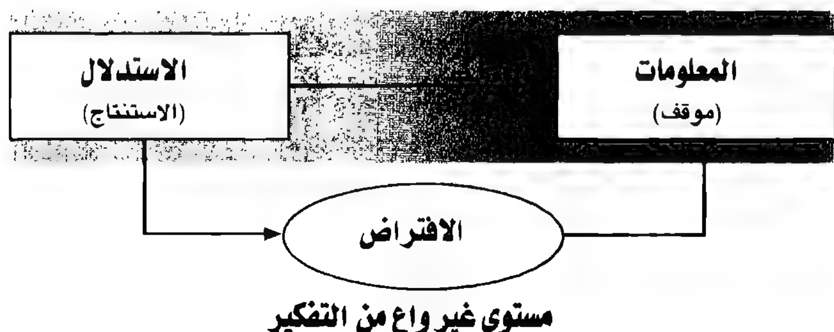
- مـا الآثار المترتبة على تجاهل مشكلة معينــة (على سبيل المثال في علاقة حميمة أو علاقة الأبوة).
- إذا استمـررت على العيش في الوقت الحالـي كما عشت في الوقت الماضي فما النتائج التي يحتمل أن أواجهها؟

مَيِّز الاستدلالات من الافتراضات

"الرجل الحكيم هو الذي يسند اعتقاده إلى الدليل"

ديفيد هيوم

عادة ما يخلط الناس بين الاستدلالات والافتراضات، ولكن من المهم جدًّا أن نميز بوضوح بين هذين العنصرين أو الجزأين من التفكير، فالاستدلال خطوة عقلية يقول فيها العقل: "بما أن هذا صحيح إذن ذلك صحيح"، وتتكون النتيجة أو الاستدلال من شيء صحيح مبني على شيء آخر قد يكون صحيحًا أو يبدو صحيحًا، وبشكل روتيني يقوم الأشخاص باستدلالات تقريبًا طوال اليوم، وتكون هذه الاستدلالات مبررة أو غير مبررة وتنبني جميع الاستدلالات على الافتراضات، وهي الاعتقادات التي نعتبرها أمرًا مفروغًا منه، وتؤدي الافتراضات التي يمكن تبريرها إلى استدلالات منطقية، وغالبًا ما تؤدي الافتراضات إلى مستوى غير عادي، وعندما نكشف النقاب عن افتراضاتنا، نجد في الغالب جذورًا للتحامل والقولبة والتحيز وأنواع أخرى من التفكير غير المنطقي.



ادرس هذه الأمثلة التي تميز الاستدلالات من الافتراضات

مثال ١:

الموقف: دولتي في صراع مع دولة أخرى.
الاستدلال: دولتي محقة في هذا الصراع.
الافتراض: دولتي دائمًا محقة في صراعها مع الدول الأخرى.

مثال ٢:

الموقف: يقضي زوجي وقتًا طويلاً خارج العمل مع مشْرفته.
الاستدلال: إنه على علاقة مع مشرفته.
الافتراض: عندما يقضي رجل وقتًا طويلاً مع مشرفته في غير أوقات العمل فلا بد أنهما على علاقة معًا.

الطريقة التالية (الملخصة في الجدول ١٢-١) تحدد الاستدلالات والافتراضات في تفكيرك، وتحدد في الأول ما قد تخمنه (سواء بطريقة منطقية أو غير منطقية) في موقف ما، ثم بعد ذلك تحدد قانونًا محددًا أو معتقدًا قد يؤدي إلى الاستدلال، وهذا هو الافتراض.

المعلومات (موقف)	الاستدلال المحتمل الذي قد يصل إليه الشخص	الافتراض الذي يؤدي إلى الاستدلال
١. ترى شخصًا يلقي بالقمامة من شباك سيارة متحركة.	١. هذا الشخص يجهل آثار إلقاء القمامة.	١. عندما يلقي شخص ما بالقمامة من شباك سيارة متحركة، ربما يكون / تكون جاهلاً بآثار إلقاء القمامة.
٢. ترى رجلاً يوجد اسمرار بعينيه.	٢. لا بد أن شخصًا ما قد ضربه.	٢. عندما يوجد اسمرار حول عين أي شخص لا بد أنه ارتطم بشخص ما.
٣. ترى طفلاً يبكي بجوار أمه في متجر البقالة.	٣. لا بد أن الأم قد رفضت إعطاء الطفل شيئًا ما يريده.	٣. عندما يبكي طفل بجوار أمه في متجر البقالة، لا بد أنها رفضت إعطاءه شيئًا ما يريده.
٤. ترى رجلا يجلس على رصيف وفي يده كيس ورقي.	٤. لا بد أن هذا الرجل متسكع.	٤. جميع الرجال الذين يجلسون على الأرصفة وفي أيديهم أكياس ورقية متسكعون.

عندمـا تحدد بوضـوح الاستدلالات ثم تقـرر الافتراضات التي تـؤدي إلى هذه الاستـدلالات، فإنـك تكتسب مزيـدًا من التحكم فـي تفكيرك وفي حياتـك، وتبدأ فـي كشف النقـاب عن الافتراضات والمعتقـدات التي تعتبرها أمـرًا مفروغًا منه، التـي توجهك في تصرفاتك، فإذا افترضـت على سبيل المثال أن جميع المشرفين مستبـدون ويتحكمون في الأشخاص، فسيكون هـذا رأيك في كل مشرف تراه، وإذا اقتنعـت كأمـر مفروغ منه بـأن التلـوث الصناعي الـذي تسببه شركتـك لا يسبب مشـكلات صحية، فلن يكون لديـك الدافع إلى دراسة هـذا الافتراض لترى ما إذا كان مبررًا وله دليل أم لا، وإذا افترضت أن زوجتك أو زوجك سيظل أو ستظل دائمًا هنـاك دون اهتمام بالطريقة السيئة التـي تعاملها أو تعاملينه بها، فقد تحصل لك الدهشة فيما بعد.

غالبًـا ما يقول الناس: "أفترض أن س صحيـح أو أفترض س" عندما يكون ما يقصدونه هو "أستدل بأن س صحيح" أو "أستدل بـ س" إذا افترضوه فمن المحتمل أن لا يصرحـوا بـه، حيث سيعتقدون أنه أمر مفروغ منـه ولن يعتقدوا أنه في حاجة إلى أن يتم التصريح به، فمن المحتمل أن يعتقدوا أن الآخرين قد شاركوهم الرأي نفسه (وبناء عليه فلن يفحصوا افتراضاتهم مع الآخرين)، وتذكر أن الافتراضات تكون في مستوى اللاوعي من التفكير وليس سهلاً الوصول إليها.

انتبه لـ...

...مـا يفعله الناس مـن الخلط بيـن الاستدلالات والافتراضـات، ولاحظ كيف لا يكـون النـاسـ على وعي باستدلالاتهـم وافتراضاتهم، ولاحـظ نفسك عندما تستخـدم كلمة "افتراضـات" أو "أفترض"، ولاحظ عندمـا يستخدم الآخرون الكلمـات نفسهـا، ولاحظ نفسـك عندما تستخـدم مصطلح "استـدلالات" أو "أستـدل"، وقرر متـى تستخدم أو يستخـدم الآخرون هـذه التعبيرات بطريقة صحيحـة[١]، واعمـل علـى اكتشـاف افتراضاتك من خـلال الملاحظـة الأولية لاستدلالاتك.

---

١ انظر معنى الاستدلال والافتراض في مسرد المصطلحات.

إستراتيجيات التحكم في استدلالاتك وافتراضاتك

- لكي تمارس تمييز الاستدلالات من الافتراضات، اختلق مواقف لنفسك، ثم قم بصياغة استدلال قد يقوم به شخص ما سواء كان قابلاً للتبرير أم لا في ذلـك الموقف (بما أن س صحيح، إذن صـ صحيح)، وأخيرًا عليك تحديد الافتراض المحكم الذي يؤدي إلى الاستدلال.

الموقف	الاستدلال الممكن الذي يحتمل أن يقوم به الشخص	الافتراض الذي يؤدي إلى الاستدلال
١.		
٢.		
٣.		
٤.		

- قـم بممارسة تمييز الاستدلالات مـن الافتراضات خلال اليوم، فقط لتركز تفكيـرك علـى الإستراتيجية الأساسيـة، واستخدم تخطيطـًا مثل المذكور أعلاه، وابدأ في ملاحظة استدلالاتك أولاً وافتراضاتك ثانيًا بهذه الطريقة: "الآن وفي هذا الموقف أستدل بـ س، وعندي اليقين بأن هذا الاستدلال نابع من هذا الافتراض...." ولا تهتم إلى أي مدى تبدو استدلالاتك وافتراضاتك عميقـة أو سطحية، وعليك العمل فقط على فهم هذه العملية كما تحدث في عقلك: الموقف ثم الاستدلال ثم الافتراض.

(الموقف ← الاستدلال ← الافتراض).

ولاحظ أنه رغم أن الافتراض يؤدي إلى الاستدلال، فلكي نحدده فإننا نقترب منه من الخلف، حيث نبحث عن الاستدلال أولاً لأنه أكثر استعدادًا في مستوى الوعي من التفكير، ولهذا فهو أسهل في التحديد.

- عندما تتقن هذه الإستراتيجية الأساسية عليك القيام باستهداف الاستدلالات المهمة التي تقوم بها، وما الاستدلالات التي تقوم بها في مهنتك وزواجك وفي مسألة كبيرة في عملك وفي علاقتك كأب أو أم أو مع المخلوقات الأخرى الواعية أو نظام السجن والنظام الرأسمالي وهكذا.

لا تنخدع بالعبارات التي يستخدمها الناس: انظر إلى ما وراء العبارات وإلى الواقع غير المعلَن

> "الصورة هي التي تأسرنا داخل إطارها، ونحن لا نستطيع الخروج منها لأنها تستقر في لغتنا، ويبدو أن اللغة تكرر لدينا بشكل عنيد".
>
> لودفيج ويتينشتاين

نميل إلى الفهم الضئيل للدور الذي تلعبه الكلمات في كيفية التعبير عن الواقع، فمنذ بداية الحياة نجد أنفسنا غارقين في العبارات واللغة والأفكار، فعلى سبيل المثال نجد أن الأبوين قد يشيران إلى أحد الأشياء وينطقان كلمة للطفل تعبِّر عن الشيء مثل: (هذا كرسي - هذه *ملعقة* - هذه *أمي* - هذا *أبي* - هذا *طفل*- هذا جيد - هذا *سيئ* - هذا *لطيف* - هذا *وضيع* - هذا قبيح - هذا *جميل*) من خلال هذه العبارات وعبارات أخرى نكوّن معتقداتنا، ("أنا جيد" "لديَّ *أفضل أب وأم*") ("بعض الناس *سيئون*") ("هذه الأنواع قبيحة أو مثيرة للاشمئزاز")، نظرًا لوجودنا بشكل فطري في المجتمع فإننا نكوّن معتقداتنا وفقًا لاستحسان الآخرين أو رفضهم، ونميل إلى الافتراض غير الناقد للآراء المقبولة في المجتمع.

وبينما ننمو ونكبر فإننا نكوّن الأيديولوجيات ووجهات النظر والآراء العالمية المبنية على العبارات والمعاني التي نضعها معًا في عقولنا بتكويناتها العديدة، وهذه المعتقدات المبنية على الكلمات تشكل الأساس لعقولنا، حيث تحدد الطريقة

التي نرى بها العالم من حولنا والافتراضات التي نصوغها والنظريات التي نستخدمها في تقرير الأشياء.

وغالبًا ما نختار الكلمات التي تخدم مصالحنا الذاتية أو تبقي على وجهة النظر الاجتماعية، ومفهوم الحديث المزدوج - الذي يشير إلى استخدام اللغة لتعمد إخفاء المعنى الأصلي للكلمات أو تحريفه - يوضح هذه المرحلة، وعلينا الانتباه للأمثلة التالية[١]:

- عبارة *الخسائر الجانبية* تخفي حقيقة الأبرياء الذين قتلوا في أثناء الحرب.
- الأطفال في بلدنا قد تعلموا *أن يفهموا العالم كما هو*، بينما نجد أن الأطفال في كوبا أو روسيا أو إيران أو ليبيا يحدث لهم *غسيل* مخ (وفقًا للأيديولوجيات الثقافية).
- لا *ينفق* السياسيون أموال دافعي الضرائب، بل إنهم *يستثمرونها* لأجل المستقبل.
- إننا *مدافعون عن الحرية*، وهم *إرهابيون* رغم أن كلاً منا يشترك في السلوك غير الأخلاقي نفسه.
- نرمز *للعدالة* وهم يرمزون *للظلم*.
- إننا نثق *بأنفسنا* بينما هم (كل من يعارضنا) *متغطرسون*.
- عندما يعاني حلفاؤنا فقد الحياة على يد الأعداء، فإننا نسمي ذلك *هجومًا* بدم بارد، وعندما يعاني أعداؤنا فقد الحياة على أيدينا فإننا نسمي ذلك *انتقامًا*.
- تستخدم الحكومة الأمريكية مصطلح *rendition* لتشير إلى الأشخاص الذين تقوم باختطافهم وسجنهم في دول أخرى بعيدة عن طائلة القانون لكي تقوم بتعذيبهم إذا رأت حكومتنا أن هذا *ضروري* (لأن قوانين الولايات المتحدة الأمريكية تحرم هذا التعذيب على أرض الولايات المتحدة الأمريكية).
- إننا نطلق لفظ مزرعة *ثروة حيوانية* بدلاً من أن نقول مثلاً الحيوانات التي نذبحها لنأكلها، ونستخدم عبارات لحم ولحم مفروم ولحم دواجن بدلاً

---

١ بعض هذه الأمثلة مأخوذة من موقع *www.newspeakdictionary.com*، يونيو ٢١٠٢/١١

مـن أن نقول *لحم حيوان ميت*. (وتخيل نفسك تطلب في مطعم لحم حيوان ميت).

ولندرس مثلاً هذه التمويهات اللفظية:

- أحيانًا نقول: "أنا أحبك" عندما نضمر في سلوكنا: "سوف تفعل ذلك حتى يأتي إليك شخص ما أفضل".
- وأحيانًا نقـول: "أحتاج إلى حريتي" بينما يقول لسان حال سلوكنا: "لا أريد تحمل مسئولية أطفالي".
- وأحيانًـا نقـول: "لا يوجد شخص كامـل" عندما يقول لسان حـال سلوكنا: "إنني أخفي كثيرًا من الذنوب البسيطة".
- أحيانًـا نقول: "أحتاج إلى مزيد من الحب" عندما يقول لسان حال سلوكنا: "أحتاج إلى مزيد من العلاقة الحميمة".
- أحيانًـا نقـول: "إنها امـرأة طليقة" عندما يظهـر سلوكها ببساطـة: "أنها تكشف تلاعبها بطرق غير تقليدية".
- أحيانًـا نقـول: "أنـا أحب فقط الطعـام الصحـي" بينما يقـول لسان حال سلوكنا: "أدمن الطعام غير الصحي".
- وأحيانًـا نقول: "أحـاول أن أدخّر نقودي" عندما يقول لســان حال سلوكنا: "أدمن القيام بالتسوق".

تحـدد الكلمات التي نختارها الطريقـة التي نفكر بها عن "الواقع". فعلى سبيل المثـال إذا لـم تساير زمـلاءك في تفكيرهم غيـر المنطقي فقـد يعتبرونك "غير متعـاون"، ولكي "تتعاون" وفقًا لهذا المنطق فهذا يعني قبول تفكير المجموعة بأية طريقة غير منطقية.

فلنتأمـل في استخـدام "الإيهام بالغرق" الذي استخدمتـه الحكومة الأمريكية فـي تعذيـب من اعتبرتهم "أعـداء". فالإيهام بالغرق - الذي يبـدو شيئًا مرحًا قد تفعله من خلال استخدام مزلجة في المحيط - يعتبر تسمية لصب الماء على وجه شخـص مضطجع على ظهره لكـي يبدو على وشك الغرق ونكـرر ذلك، ومن خلال استخـدام مصطلح مثـل "الإيهام بالغرق" نستطيع أن نخفـي الحقيقة بأننا نعذب الأشخاص، وقد تم إخفـاء التعذيب والتقليل من شأنـه، ونستطيع أن نظهر صورة إيجابية لأنفسنا ونخفي الواقع البشع.

باختصــار في الغالب ينبع سلـوكك من تصوراتك عن الواقع وإلى أي مدى ترى نفســك متعلقًا بتلـك الحقائق (من خــلال تصوراتك)[٢]، وترتبط هــذه التصورات بعمق بالعبارات التي تختارها.

يدقــق المفكرون الناقدون بشــكل كبير في اختيار كلماتهــم، فعندما يقول أحد منهــم: "*أحبـك*" يمكنــك رؤية الحــب واضحًا بسهولــة في تصرفاتهـم تجاهك، وعندمــا يقول أحدهم: "أحاول أن أعيش *حيــاة مدروسة*" يمكنك رؤيته يعيش أكثر وأكثــر بعقلانية على مر الزمن، ويحاول المفكرون الناقدون أن يعكسوا أو يتصوروا فــي عقولهم ما يحدث في الحقيقة، ويحاولــون استخدام العبارات التي تستأثر بما يحــدث في الحقيقة، ويتحكمون فــي سلوكهم من خلال العبــارات التي يختارونها، وذلك مثل قولك: "أنا المسئول عن حياتي"، "أتخذ القرارات التي تحدد مستقبلي"، "أنا رُبّــان سفينتي". إنهم يعرفون أن خداع النفس يجعلهم يتصورون أشياء بطرق تخدم اهتماماتهم أكثر من خدمة الحقيقة.

انتبه لـ...

...ســوء استخــدام الكلمــات، ولاحــظ عندمــا يستخــدم الناس العبــارات لخدمة مصالحهم وللاستفادة منهــا، وعندما يستخدمون عبارات بطرق لا تتناسب مع ما يحدث في الواقع، وابحث عن تفسيرات لا تبدو دقيقة أو منطقية، وافحص الكلمات التــي تختارهــا. هل تختار الكلمات لتحدد أشياء تحصــل على المزيد منها لنفسك بأنانيــة؟ لفهم أفضل للمواقــف وللأشخاص، قم بشكل عقلانــي بتجريد العبارات مــن الأشياء لتحاول رؤية ما يحدث هناك، هذا ويقــول لنا علماء الدلالات اللفظية العامــة: "*الكلمة ليســت هي الشيء*"، فعندمــا نفطن لذلك تكون عندنــا أداة قوية لاكتساب القدرة على التحكم في تعريفاتنا وفي حياتنا.

٢ قــد يساعدك هنا التعرف علــى أن مفهوم المفهوم عبارة عن مفهوم صعب فــي تعليمه، ويجب أن نستخدم أفــكارا لشــرح أفكار أخرى ونعتمــد على المفاهيم في فهم مفاهيم أخرى: ومــن هنا نجد الطبيعة المعقدة للمــادة المقدمــة في هذا اليــوم (أو هذا الأسبوع). ويمكنــك الرجوع إلى مسرد الكلمــات الموجود في آخر الكتاب لتعرف معنى المفهوم كنقطة بداية، ويمكنك أيضًا الرجوع للقراءات المرشحة في آخر هذا الكتاب، وللمزيد ارجع إلى كتاب جون ويلسون *Thinking with Concepts 1970*.

إستراتيجيات لمزيد من الحرص عند اختيار الكلمات:

- عندما تكون على خلاف مع شخص ما فلتحدد بدقة قدر الإمكان (بحسن نية) وجهة نظر ذلك الشخص، وانتبه إلى الكلمات التي تستخدمها لوصف وجهة نظره أو نظرها، وحدد الكلمات المختلفة التي قد تكون أفضل في الإلمام بوجهة النظر تلك، واعرض ما تقوله على هذا الشخص الذي تختلف معه إذا أمكنك ذلك، واسأله هل العبارات التي استخدمتها قد ألمت بوجهة نظر هذا الشخص، وإذا لم تفِ بالغرض فعليك إعادة تكرار وجهة النظر حتى يقتنع الشخص الآخر.
- وانتبه إلى نفسك عندما تستخدم كلمات بطرق غير منطقية أو بطرق تخفي ما يحدث بالفعل في تفكيرك، ما الذي تخفيه؟ وما الذي تحاول عدم رؤيته في تفكيرك؟ وما الذي تحاول عدم مواجهته بشأن شيء ما في حياتك؟ فعلى سبيل المثال نجد أن الأشخاص الذين يشعرون بالوقوع في الشَّرَك في مواقف عملهم، يستخدمون عادة لغة في الأساس تجعلهم يظلون واقعين في الشَّرَك نفسه. فبدلاً من استخدام عبارات توقعك في الشَّرَك فلتستخدم العبارات التي تحررك، فبدلاً من أن تقول: "لا يوجد شيء يمكنني فعله حتى أغيِّر موقفي"، فلتقل: "يوجد شيء ما يمكنني فعله لتغيير موقفي، إنني أحتاج فقط إلى اكتشاف ما هو هذا الشيء وأبدأ في التحرك في ذلك الاتجاه". فالطريقة الأولى من الحديث سوف توقعك في الشَّرَك، أما الثانية فسوف تحررك".
- وانتبه إلى الطريقة التي يستخدم بها الآخرون العبارات، ولاحظ عندما يستخدمون هذه الكلمات بطرق غير قابلة للتبرير المنطقي في السياق.
- وانتبه إلى الطريقة التي يستخدمها الآخرون لتجعلهم يحصلون على ما يريدون بدون التفكير في آراء الآخرين. (مثال ذلك عندما يقول بعض الأشخاص إنهم "يحتاجون" إلى أشياء عندما "يريدون" فقط بالفعل تلك الأشياء، وهذه ظاهرة شائعة في الدول الرأسمالية حيث تؤدي إلى الزيادة في إنتاج منتجات معينة وتبديد موارد الأرض".
- ولتلاحظ عندما يستخدم الناس الكلمات بطرق مهينة.

- عند الاختلاف مع شخص ما بدلاً من إعطاء تفسيرك (تصورك) للموقف، عليك فقط تقرير الحقائق، وبدلاً من قول: "إنك دائمًا تفعل س ولا تفعل ص"، فلتقل: "هذا ما أراه يحدث في هذا الموقف، وهنا تكمن الحقائق، وهل تتفق مع الحقائق كما قررتها؟ وما أفضل طريقة معقولة لتفسير هذه الحقائق؟ كن منفتحًا للاحتمال القائل إنك تسيء تمثيل الحقائق بينما تمارس هذا التمرين وخاصة إذا انغمس فيها حبك لذاتك.
- حاول أن تكون واعيًا تمامًا لاختيار كلماتك، واجعل كل كلمة تقولها تمثل الحقيقة أو الموقف قدر الإمكان، ولاحظ كيف أن عددًا قليلاً من الناس لديهم هذا المستوى من التحكم في كلماتهم، وكذلك أفكارهم ونوعية حياتهم.

إذا اعتقدت أنك أصبحت مفكرًا ناقدًا فلتفكر مرة ثانية

"ما نتمنى فعله دون عناء، يجب أن نتعلم أولا أن نفعله بعناية".
. صامويل جونسون

من أعظم العوائق في إنشاء مجتمعات ناقدة منصفة هو أننا جميعًا نرى أنفسنا مفكرين ناقدين منصفين، ونرى أنفسنا كذلك عندما نصل إلى ذلك كمصدر للحقيقة المطلقة وبعبارة أخرى نقول: "لكي تصل إلى الحقيقة عليك فقط أن تسألني". حيث نفترض أن طريقتنا في التفكير هي الأفضل، وأن قيمنا هي الأعلى وأن وجهة نظرنا هي المقربة أكثر، فيرى الجمهوريون والديمقراطيون أنهم متساوون في أنهم مفكرون ناقدون، فالملحدون والمؤمنون والمعلمون والمديرون والعاملون وأصحاب العمل والزوج والزوجة والوالدان والأطفال، الكل يعتقد نفسه مفكرًا ناقدًا.

إن الرغبة في قلة الفطنة إلى جهلنا - كما وضحنا بالفعل - تعد جزءًا من التفكير البشري، وكل شخص لديه هذه الرغبة مهما اختلف مستوى مهارته ومقدرته الفكرية، وجميعنا نتشابه في هذه الظاهرة بداية من الأطباء والعلماء المدربين بمهارة عالية حتى عمال المصانع والمزارع.

ورغم أن التفكير الناقد يتطلب ممارسة يقظة والتزامًا شديدًا - كما يحدث عند تنمية أية مهارة معقدة - فيميل الناس إلى اعتقاد أن تفكيرهم جيد بما يكفي بدون ممارسة، وبسهولة يعترف أغلب الناس بأنهم يعرفون قليلاً أو لا يعرفون شيئًا عن عزف الكمان لأنهم لم يدرسوا ذلك ولكنهم لا يتخذون النظرية

نفسها في التفكير، لم يقولوا إنهم يعرفون القليل أو لا يعرفون شيئًا عن التفكير لأنهم لم يدرسوه، على العكس فإنهم بشكل غير ناقد يدافعون عن تفكيرهم.

وتكمن المشكلة في أن التفكير وثقافة التفكير الناقد المنصف لا تتم دراستهما بشكل كاف في المجتمعات البشرية، ومن النادر مناقشة التفكير الناقد كذلك، ومصطلح التفكير الناقد قد انتشر ولكن من النادر أن يتم التحري عنه بطريقة صحيحة، وإذا طلبت من أغلب الناس أن يعرفوا التفكير الناقد فقد لا يقدمون شيئًا أقل أو أكثر من الفراغ، وقد يعطونك إجابة متحيزة أو غامضة، وقد يرون أن التفكير الناقد عبارة عن شيء مثل طريقة صياغية لحل المشكلات.

وانتبه إلى التفكير الناقد على أساس أنه شيء يمكنك فهمه بشكل ناقص لأنه توجد دائمًا طبقة أخرى منه، وبعبارة أخرى، يجب أن يتم فهم التفكير الناقد على أنه شيء نطمح إليه ولكن لا يمكن تحقيقه بالكامل، لأننا مفكرون ذاتيون واجتماعيون على نطاق واسع فلا يمكننا أن نكون مفكرين ناقدين مثاليين.

انتبه لـ...

...استخدام مصطلح "التفكير الناقد"، ولاحظ كيف يستخدمه الناس في الغالب فيما يتصل بما يؤمنون به بالفعل، رغم أن معتقداتهم ليست سليمة، ولاحظ كيف أنه من النادر أن يشرح الناس تصورهم عن التفكير الناقد، وكيف يميل الناس إلى افتراض أن تفكيرهم معقول رغم أنه غير منطقي، ولاحظ كيف أن الناس في المهن يفترضون عادة وبشكل تلقائي أن مَن في مثل مهنتهم أو القسم الذي يعملون به يفكرون بطريقة ناقدة.

إستراتيجيات لمواصلة التطور كمفكر ناقد:

- ضع قائمة لجميع المجالات في حياتك التي يمكن أن تقول فيها إنك مفكر ناقد، وفي كل واحدة من هذه الجوانب حدد مواطن الضعف في تفكيرك، وإذا لم تجد أي ضعف فتعمق أبعد من ذلك.
- ضع قائمة لجميع المجالات في حياتك التي يمكن أن تقول فيها بشكل قاطع إنك لست مفكرًا ناقدًا أو النواحي التي لست جيدًا فيها في التفكير الناقد

مقارنـة بالمناطق الأخرى، وحـدد بدقة ما الخطأ في تفكيـرك. وتَذَكَّرْ أنه كلما وضعت العديد من التفاصيل زاد احتمال تحديد المشكلات ومواجهتها.

- ولاحظ عندما يستخدم الآخـرون مصطلح "التفكير الناقد"، واسألهم عن تعريفهم للتفكير الناقد لترى ما إذا كان يبدو قطعيًّا أم لا.
- روِّض نفسك لتكون مفكرًا ناقدًا غير مكتمـل على أحسن وجه، ولكن يلتزم بالتحسن التدريجي على المدى الطويل.
- سجِّل في مفكرتـك اليوميـة أو اكتـب رسالة لنفسـك يقول فيهـا الجانب العقلانـي منك: "نظريًّـا أريد أن أكون مفكـرًا ناقدًا، وأريـد أن أتحكم في أفـكاري ومشاعـري ورغباتـي، ولكننـي لا أزال أجد نفسي أفعـل... لا أزال أتـورط في السلوكيات غير المنطقية التالية... أستمر في ... ومع ذلك أبدأ في ملاحظة..."

اليوم الخامس عشر

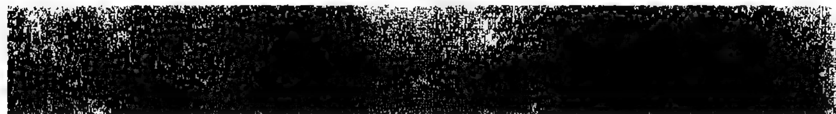
كن منصفًا ولا تكن أنانيًّا

> "الأنانية عبارة عن عيب [illegible] لا يغفر شخص عندما يراه في الآخرين. ولا يوجد شخص خالٍ من هذه العيوب"
>
> اتش. دبليو. بيسر

إن التفكير البشري عبارة عن خدمة ذاتية طبيعية أو أنانية، والأنانية عبارة عن ميل إنساني فطري لا يتم تعلُّمه (رغم أنه يمكن أن تشجعه أو ترفضه ثقافة الشخص أو جماعته التي ينتمي إليها)، ويميل البشر بشكل طبيعي إلى التطلع إلى ما هو "رقم ١"، ويعني ذلك أننا غير منصفين لأشخاص "٢" و"٣".

ولا يجبر الشخص على البقاء أنانيًّا، فمن الممكن أن تتطور كشخص عادل ومفكر، وتستطيع أن تتعلم مخ إلى رغبات الآخرين واحتياجاتهم وحقوقهم عنايتك، ولست بحاجة إلى أن "تخدع نفسك" لتكون عادلاً.

فعندما تفكر بإنصاف، تنتبه إلى حقوق الآخرين واحتياجاتهم على أنها مساوية لذاتك، حيث تمتنع عن متابعة رغباتك عندما يستلزم التنافس العادل ذلك، وتتعلم كيفية التغلب على أنانيتك، وتتعلم كيفية تخطي وجهة نظرك إلى وجهات نظر الآخرين، وتقيم الإنصاف في متابعة شخصية جديرة بالاحترام ومميزة.



انتبه لـ ...

...الأنانية - اليوم في نفسك وفي الآخرين، وانتبه إلى الطريقة التي يبرر بها الناس في الغالب أنانيتهم، ولاحظ كيف يعترض الناس عادة على أنانية الآخرين، وانظر بإحكام إلى الدور الذي تلعبه الأنانية في حياتك، ولاحظ مدى صعوبة أن تكون عادلاً مع من تعلمت اعتبارهم "شرًا"، ولاحظ مدى صعوبة تحديد سلوكك الذاتي غير العادل (لأن العقل يخفي بطريقة طبيعية ما لا يريد أن يواجهه).

إستراتيجيات للتطور كمفكر منصف:

- تَعَرَّفْ من جديد وكل يوم أنك مثل كل شخص متمركز حول ذاتك *بالفطرة* وأنك مثل كل شخص مهتم بالطريقة التي يمكن بها أن يخدمك العالم وكل شيء فيه، إنه فقط من خلال وضع هذه الفكرة في طليعة تفكيرك يمكنك البدء في التحكم في أنانيتك ورغبات التمركز الذاتي.
- كن على أُهبة الاستعداد حتى تمْسك نفسك عند وجود تصرف عقلي لخداع النفس، مثل تجاهل وجهات نظر الآخرين، وتذكرْ أن جميع البشر مشاركون في خداع الذات، وهناك عدد استثنائي من البشر يعترف بوجود تلك الرغبة في أنفسهم، ويعملون باستمرار من أجل التحكم فيها.
- وسجِّل كل مرة تقوم فيها بشيء أناني، وكافئ نفسك عند ملاحظة أنانيتك، ولا تحررْ نفسك من الشرَك، واستهدف الأعذار التي تستخدمها لوضع تبرير منطقي لسلوك خدمة المصالح الذاتية، وقم بالتدوين بالتفصيل كيف ومتى تكون أنانيًا، ثم دوِّن وجهة نظر هؤلاء المتأثرين بأنانيتك، وادرس كيف يمكنك تجنب هذا السلوك في المستقبل عند المرور بمواقف مماثلة، ويمكنك استخدام التخطيط التالي لتسجل الأحداث الأنانية:
  - اليوم كنتُ أنانيًّا بالطريقة التالية...
  - تفكيري الأناني (ولكن غير المعلَن) كان كما يلي... كن أمينًا قدر الإمكان، ولا تسمح لعقلك بالفرار من خلال خداع الذات بينما تقوم بتفصيل تفكيرك.
  - لقد أثرت أنانيتي في الشخص أو الأشخاص التالين بالطريقة/الطرق التالية...

- في المستقبل يمكنني أن أتجنب أن أكون أنانيًّا أو متمركزًا حول ذاتي في موقف مماثل من خلال التفكير والتصرف بالطرق المنطقية التالية....
- استغل كل فرصة ممكنة حتى تفكر بشكل موسع في القضايا التي تنطوي على وجهات نظر متعددة، وافترض أن عقلك سوف يميل لدعم أية وجهة نظر تتمسك بها في أي موقف، واضغط على عقلك إذا كان ضروريًّا في اعتبار طرق أخرى وثيقة الصلة بالموضوع للنظر إلى القضية أو الموقف (ولتمثيل وجهة النظر هذه بدقة بدلاً من طريقة محرفة).

أسئلة يمكنك طرحها لكي تقوي الإنصاف في تفكيرك:

- هل أنا منصف لـ... حتى الآن؟
- هل أضع *رغباتي* فوق حقوق الآخرين *واحتياجاتهم*؟ إذا كان الأمر كذلك، فإلى أي مدى أكون دقيقًا بعد ذلك، وما الحقوق والاحتياجات التي أتجاهلها أو أنتهكها؟
- متى أفكر في الطريقة التي أعيش بها، وكم مرة أضع نفسي في أحذية الآخرين؟
- هل لديَّ مصلحة ذاتية في رؤية الحقيقة في هذا الموقف؟ وإذا كنت أواجه الحقيقة فهل سأضطر إلى تغيير سلوكي؟
- هل أفكر بصورة عامة كافية لأكون عادلاً؟ وكم عدد وجهات النظر البديلة التي استكشفتها؟ وما وجهات النظر القومية والدينية والسياسية والأيديولوجية والاجتماعية التي أخذتها في الاعتبار؟
- ما أنواع المواقف التي أكون فيها أنانيًّا؟ هل مع زوجتي أم أطفالي أم أصدقائي أم زملائي في العمل؟

اليوم السادس عشر

تَحَكَّمْ في انفعالاتك

"الانفعال ينقلب على نفسه ولا يؤدي إلى فكرة أو تصرف. إنه عامل من عوامل الجنون".

ـ جيه. ستيرلينج

عادة ما يتحير الناس بشأن الدور الذي تلعبه الانفعالات في حياتهم، فعلى سبيل المثال في ثقافتنا يضعون الناس ضمن إحدى فئتين؛ المفكرين أو الشاعرين بالأشياء، وبناء عليه فقد يطلقون هذا التصريح: "تكمن المشكلة في علاقتنا في أنك مفكر وأنا أشعر بالأشياء، فأنا شخص انفعالي أما أنت فلست كذلك، والخلاف بين المفكرين والشاعرين بالأشياء عبارة عن خطأ مفاهيمي، إننا كبشر جميعنا يفكر ويجرب الانفعالات خلال اليوم وكل يوم".

في هذه اللحظة تفكر في شيء ما وتشعر بشيء ما وتكتب شيئًا ما، حيث تفكر فيما تقرأ وتشعر بانفعال معين ينبع من تفسيرك للأفكار التي تقرؤها، وأنت محفز للقراءة أو عدمها وتعطي طريقة التفكير وما تشعر به، ويحدث هذا مرة تلو أخرى طوال اليوم.

المعرفة (التفكير) والتأثير (المشاعر والرغبات) عبارة عن جانبين لعملة واحدة، فعلى سبيل المثال إذا فكرت في أن شخصًا ما كان غير عادل معك، فستشعر بانفعال سلبي (مثل الغضب أو الاستياء) تجاه هذا الشخص، ويحدث الشعور في العقل كنتيجة للطريقة التي تفكر بها في الموقف، ومن ناحية أخرى يمكن بنجاح أن تؤثر المشاعر على التفكير وتقوده. فعلى سبيل المثال إذا كنت غاضبًا بشأن شيء تعتقد أنه غير عادل، فإنه يمكن أن يقودك للتفكير فيما يمكن أن تفعله لتمحو هذا الظلم.

إن المشاعـر والانفعـالات عبارة عن جزء أساسي من بنيتـك، فيمكن أن تتسم بالإيجـاب أو السلـب وتشيـر إلـى ما إذا كنـت تدرك الأفـكار في ضـوء إيجابي أو سلبـي، ويمكـن تبريرها أو عـدم تبريرها، والطريقـة التي تتعلق فيهـا بانفعالاتك يمكـن أن تشـكل فرقًـا كبيـرًا فـي نوعيـة حياتـك، فيمكـن أن تدعـم الانفعـال الناشـئ أو تحرِّمـه، ويمكنـك استخـدام انفعالاتك لتقـودك للصـواب أو الخطأ، وبينمـا تقـوم بفحص انفعالاتـك بعناية يمكنـك دراسـة التفكير الـذي يفسرها، وتستطيـع مهاجمـة التفكير الذي يؤدي إلى ألم انفعالي غيـر منتج ذاتيًا، وتستطيع التحكم في انفعالاتك عن طريق السيطرة على التفكير الذي يسبب هذه الانفعالات.



انتبه لـ...

...المشاعـر والانفعـالات، بمـا فيهـا انفعالاتك وانفعـالات الآخريـن، وانظر على المظهر الخارجي إلى الانفعالات التي تسطيع أن تراها بسهولة، وانظر إلى ما وراء المظهـر الخارجـي إلى الانفعالات التي قـد تنكر أنك تشعر بهـا، ولاحظ الطريقة التي يبرر بها الناس انفعالاتهم بينما يعترضون في الغالب على انفعالات الآخرين، ولاحـظ كيف أننا نميل إلى إبطـال انفعالات الآخرين الذيـن نعتبرهم دوننا أو من لا نتشـارك آراءهـم، وانظر بحرص إلـى الدور الذي تلعبه الانفعـالات في حياتك، وأدرك أنـه حتى الانفعالات يمكن أن تؤدي دورا مهمًا في تطورك، وإذا فعلت أشياء لتـؤذي نفسك فإنـه يجب أن تشعر بالسـوء حيال ما تفعله، ولا تربـك شعور الوعي الصحـي مع الانفعالات الذاتية، وفي كل مرة تشعـر فيها بالانفعال السيئ فلتتوقف وتسـأل نفسـك: "لماذا؟" وما الأفـكار أو التصرفات التي تؤدي إلـى هذا الشعور؟ وقرر أن تهاجم التفكير غير المثمر بالتفكير المثمر الذي يجب أن يؤدي إلى مشاعر مثمرة.

إستراتيجيات للسيطرة على حياتك الانفعالية:

- ابـدأ في الانتباه إلى الانفعالات التي تمارسها بانتظام، وفي كل مرة تمارس فيها انفعالاً سلبيًّا اسأل نفسك: "ما التفكير الذي يؤدي إلى هذا الانفعال؟" وانظر هل يمكنك تحديد بعض من التفكير غير المنطقي الذي يكمن وراءه هـذا الانفعال، وإذا كان الأمـر كذلك فلتهاجم هذا التفكيـر بتفكير أفضل وأكثـر عقلانية، وفـي أحد الأوقات عليـك القيام بالتأثـر بالتفكير الجديد ويجب أن يبدأ انفعالك بالتغير وفقًا لذلك.
- إذا كنـت تمارس انفعالات سلبية متكررة فـي حياتك فانظر بحرص إلى ما يسبـب هـذه الانفعالات هل هو أنـت؟ هل يؤدي تفكيرك غيـر المنطقي إلى سلـوك غير مثمـر؟ هل تواجه علاقة مختلة وتحتاج إلـى الخروج منها؟ هل هذه وظيفتك؟ حتى تواجـه بشكل مباشر المشكلات في حياتك التي تسبب الانفعـالات السلبيـة، وحتى تفعل شيئًـا لتغيير الموقف، ستظـل الانفعالات السلبيـة في التراجـع، وعليك الحصول على أسـاس الانفعالات ولا تتجاهل القضايـا حتى تكون قـد تعاملت بشكل كامل مع المشـكلات، وهاجم عقلك بالتفكير الذي يؤدي إلى السلوك المثمر والانفعالات الإيجابية.
- لتركـز أكثـر علـى انفعالاتك عليـك الكتابة عنهـا، واستهـدف الانفعالات السلبية في مفكرتك، واستخدم التخطيط التالي:
  - التفكير السلبي الذي أشعر به هو....
  - السبب الذي يجعلني أشعر بهذا الانفعال السلبي هو....
  - التفكيـر (أو الموقـف) الذي أحتاج إلـى تغييره لكـي لا أشعر بهذا الانفعال السلبي هو....
  - وإليك طريقة أكثر فائدة يمكن أن تساعد على التفكير وهي أن تسأل نفسـك: "إذا غيرت الطريقة التي أفكر بهـا، فهل ستتغير مشاعري بالطرق التالية....؟"

تركز هـذه الإستراتيجية علـى الانفعالات السلبية، ومن خـلال تحليل ما يؤدي إلـى ظهور هذه الانفعالات السلبية، تستطيع أن تحـدد المشكلات في تفكيرك وفي سلوكك، وإذا لم تواجه العديد من الانفعالات السلبية فإنه يوجد عدد من الأسباب

وراء عدم قيامك. وعلى سبيل المثال قد تعيش أنت الحياة المنطقية بشكل مسيطر وبناء عليه فقد تمارس الانفعالات الإيجابية التي تؤدي إلى حياة منطقية غير آنانية، أو ربما تكون راضيًا وسعيدًا بحياتك لأنك جيد في التلاعب بالآخرين (في الحصول على ما تريد بدون الاضطرار إلى التغيير)، وعلى سبيل المثال يشعر الشخص المسيطر الناجح بالانفعالات الإيجابية بشكل أساسي (انظر اليوم السابع عشر "تَحَكَّمْ في رغباتك")، إنه متروك لك لتحدد الحقيقة عن حياتك الانفعالية.

اليوم السابع عشر

تَحَكَّمْ في رغباتك

"ليس حرا من لم يستطع التحكم في نفسه". فيثاغورس

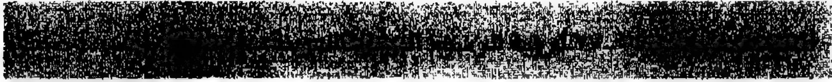
إذا أردت أن تسيطر على حياتك فعليك السيطرة على الرغبات التي توجه سلوكك، وبطريقة أخرى سيكون مـن السهل جدًّا أن تتبـع الرغبات غير المنطقية وهي الرغبات التي تدمر النفس أو تضر الآخرين مثل الرغبـة فـي السيطرة، وإذا لم تقيِّم بكفاءة وتنتقد مـا تريد، فسوف تنهي ملاحقة الرغبات التي لا معنى لها دون أن تعرف السبب وراء ذلك.

عندمـا تتطور كشخص مفكر منعكس على ذاتـه، يمكنك التمييز بين الرغبات التي تحمل معنى وتلك التي لا تحمل معنى، وبين الرغبات التي يمكن تبريرها وتلك التـي لا يمكن تبريرها. إنك تعمل لرفض الرغبات التي تؤدي إلى المعاناة، وتعطل العـادات التـي تشجع الرغبـات التي تدمر النفـس، وتقوم بتأسيس عـادات تفضي إلـى حياة مرضية، وأدرك أن المعانـاة الكبيرة تنشأ عن الملاحقات مطلقة العنان للجشـع والسلطة والاستحسان، ويمكنـك بحرص مراقبة هذه الرغبـات الإنسانية فـي نفسك التـي تعتبر طبيعية ولكنها ضارة. إنك تبسـط حياتك، ويتم إدراك هذه الرغبـات غير العقلانية بشـكل كبير في مستوى اللاوعي فـي التفكير، وتعمل على إخراجهـا إلى النور لفحصها، وتصـوغ بوضوح أغراضك وأهدافك وبواعثك لذلك يمكن أن تقيمها بطريقة أكثر سهولة.

ومـن المهـم أن تدرك أن الرغبات تلعـب دورًا فيما يتعلق بالأفـكار والمشاعر، وحيثمـا تتوافر لديك الرغبة يقـودك تفكيرك إلى هذه الرغبـات، وتجرب الشعور عندما تعمل وفقًا لهذه الرغبات، فعلى سبيل المثال عندما ترغب أو تريد أن تنتقل إلـى وظيفة مختلفة فلتفكر فـي أن تلك الوظيفة ستكون أفضل من وظيفتك الحالية

بطريقة أو بأخرى، وعندما تبدأ العمل في الوظيفة الجديدة تشعر ببعض الانفعالات كنتيجة لتلك الوظيفة (على سبيل المثال مثل الرضا أو عدم الرضا والقبول أو الإحباط)، عندما تشعر بالاستياء قد تقوم بإعادة التفكير في قرارك، وقد تحاول الرجوع إلى وظيفتك القديمة وهكذا تصير الأمور.

وكل من الوظائف الثلاث للعقل: الأفكار والمشاعر والانفعالات تتفاعل باستمرار وتؤثر على بعضها بعضًا، ويفهم المفكرون الناقدون العلاقة الموجودة بين الأفكار والمشاعر والرغبات، ويقيمون بشكل روتيني الرغبات التي توجه سلوكهم، ويحللون التفكير الذي يجعل هذه الرغبات تنهض.



انتبه لـ...

رغبات اليوم بما فيها رغباتك ورغبات الآخرين، ولاحظ كيف يتبع الناس الرغبات غير المنطقية وحدد: أي من رغباتك تقوم بالاعتراف بها وأي منها تخفيها، ولاحظ إلى أي مدى يحاول الناس عادة تبرير الرغبات التي تخدمهم، ويعترضون على الرغبات التي تخدم الآخرين، وانظر بشكل عام إلى الآثار الناجمة عن الرغبات في حياتك، وكل ملاحقة لها سعرها، ولاحظ كيف أن الجري وراء الثروة والسلطة والوضع الاجتماعي والشهرة يؤثر على نوعية حياتك سواء لك أو للآخرين، حيث تنتج المعاناة والظلم عنهما، ولن تكون شخصًا عادلاً أو منطقيًّا إذا اتبعت الرغبات الأنانية أو غير العقلانية.

إستراتيجيات للتحكم في رغباتك:

- واعلم أن كل سلوك تقوم به يقوده غرض أو رغبة، واكتب قائمة بكل سلوك تقوم به يؤدي إلى الخزي أو الألم أو المعاناة أو يسبب خللًا بطريقة ما أو بأخرى (لنفسك أو للآخرين)، ولكل سلوك تكتبه في قائمتك اكتب شرحًا مفصلاً عن الطريقة التي قمت بها بهذا السلوك، واطلب تفسيرًا لكل منها: ما الذي يدفعك إلى ذلك؟ وقد تقوم بإبراز ذلك هنا؛ لأن عقلك الأناني يحاول إقناعك بأنه ليست لديك أية رغبات غير عقلانية.

- فَكِّرْ في الآثار الناجمة عن كل سلوك قد أدرجته في القائمة، واكتب تفصيلاً عما يحدث أو قد يحدث كنتيجة لكل سلوك، وكن محددًا قدر الإمكان ومرة أخرى لا تختبئ من الحقيقة.
- وقم بإدراج بعض الأشياء التي يمكنك فعلها لتغير سلوكك المختل (وتذكر أن سلوكك ينبع من رغباتك)، ومن المحتمل أن يتأثر سلوكك بموقفك، وفَكِّرْ في هذه الأسئلة: هل تحتاج إلى تغيير بعض الأشياء في موقفك؟ هل تحتاج إلى أن تتحرك؟ هل تحتاج إلى الخروج من علاقة سيئة؟ هل تحتاج إلى أن تتعلم إستراتيجيات موجهة أفضل؟ هل تحتاج إلى أن تقرأ الأفكار الموجودة في هذا القسم مرة كل أسبوع حتى تتذكر إستراتيجيات مفيدة لاستهداف الرغبات غير المنطقية؟
- اكتب خطة مفصلة لتغيير سلوكك المختل، وكلما أدرجت المزيد من التفاصيل كانت خطتك مفيدة.

لا تسيطر على الآخرين ولا تكن زعيمًا

"البغض والرثاء هما القوة والحياة لهؤلاء الذين يريدون من الناس أن يخافوهم بدلا من أن يحبوهم"
كورنيليوس نيبوز

إن الهيمنة على السلوك تستلزم التحكم في القوة ضد الآخرين أو استخدامها لخدمة مصالحك بصرف النظر عن حقوق الآخرين واحتياجاتهم، ويمكن أن نسمي ذلك تصرف "من يحب الزعامة"، وتنشأ العديد من المشكلات في الحياة الإنسانية من رغبة البشر في السيطرة على الآخرين، ويتضح ذلك في هؤلاء الذين يتنمرون. والهيمنة عادة ما تكون غير مباشرة وبناء عليه يصعب كشفها، والهيمنة البشرية فيما يتعلق بتأثيرها تلعب دورًا في المجتمع الحديث، وفي بعض المستويات تضر الهيمنة بالأشخاص الذين يتم التحكم فيهم، وتنتج المعاناة الضخمة من هذه الرغبة.

ولسوء الحظ نجد أن هؤلاء الذين يهيمنون بنجاح على الآخرين وهؤلاء الذين لا يجعلون الآخرين يفعلون ما يريدون من خلال السيطرة المباشرة أو النفوذ أو التلاعب يمكن أن يكونوا من بين الأشخاص الأقل احتمالاً للتغيير، وهذا صحيح لأن المسيطرين الناجحين يميلون إلى الانفعالات الإيجابية، وغالبًا ما يرون الأشياء تصير بشكل جيد بالنسبة لهم، ويحبون حياتهم ويميلون إلى التفكير في أن علاقاتهم جيدة بشكل عام (حتى لو كان المشتركون في هذه العلاقات غير سعداء)، وإذا كنت هذا الشخص فستضطر إلى العمل بطريقة أكثر جدية للتغيير (أكثر من الشخص الذي يمارس نتائج سلبية لسلوكه أو سلوكها المسيطر)، وستضطر إلى التغيير ليس لأنك تواجه ألمًا انفعاليًا أو مشكلات واضحة في علاقتك بالآخرين ولكن لأنك تعرف الطبيعة غير الأخلاقية للهيمنة على السلوك.

لا يريد الأشخاص العقلانيون الهيمنة على الآخرين، حتى عندما يعتمدون على ذلك أو حتى لو استفادوا بشكل شخصي من تحكمهم في السلوك، فقد يفضلون التخلي عن شيء بأنفسهم على قيامهم بإحداث ضرر للآخرين ليحصلوا على ما يريدون، وبينما تقوم بتطوير قدراتك العقلانية، تصبح أقل هيمنة وأقل عرضة للتحكم في الآخرين.



انتبه لـ...

...السيطرة على سلوكك وسلوك الآخرين، وانتبه عندما يقوم الأشخاص باستخدام لغة للهيمنة والتحكم في الآخرين، واكتشف الفروق بين ما يقولونه وما يقصدونه، وقم بدراسة سلوكك لتحدد متى ولمن تميل إلى السيطرة عليه، هل أنت شخص "ناجح"؟ وهل هذا يستحق ذلك؟ وهل تعرف أي شخص يسيطر بشكل روتيني على الآخرين؟ بالطبع هناك بعض الحالات عندما يكون من الضروري للشخص أن يقوم بالتحكم وأن يفعل ذلك *بعقلانية* (مثلما يحدث مع قبطان السفينة أو أحد الوالدين عندما يقوم بمراقبة طفله الصغير)، ومن ناحية أخرى فإن سلوك الزعامة موضوع لممارسة النفوذ على الآخرين لخدمة مصلحة الشخص أو حصول الفرد على ما يريد.

إستراتيجيات لتصبح أقل استبدادًا:

- حدد مواطن حياتك التي تحاول فيها بطريقة غير عقلانية أن تتحكم في الآخرين، وهل تفعل ذلك في المنزل أم في العمل أم مع زوجتك أم مع والديك أم أطفالك؟
- فكر في النتائج، وهل تنجح بالفعل في الحصول على ما تريد؟ وإلى أي مدى يؤدي ذلك إلى الشعور بالرضا؟ وإلى أي مدى يؤدي إلى الإحباط؟ وهل يستحق هذا كل ذلك؟

- ولاحظ الطريقة التي يحاول بها الناس تبرير الهيمنة على الآخرين، ولاحظ الأسباب التي يقدمونها، وابحث عن الأسباب الفعلية، وراقب النتائج المعتادة للهيمنة في مواقف مختلفة.
- إن الهيمنة السياسية والاقتصادية والقانونية شائعة في التاريخ الإنساني، ودائمًا يراها من يقومون بها على أنها مبررة وضرورية. قم باستكشاف الأفراد والجماعات الذين يستثمرون الطاقة والموارد في التحكم في الآخرين، ولاحظ كيف أنه في العادة يتم تبرير سلوك "الهيمنة" على أنه "دفاع عن النفس" أو "في مصلحة الشخص الواقع أو المجموعة الواقعة تحت تأثير الهيمنة".
- وعليك إدراك أنك إذا لم تستطع تحديد أي جزء من حياتك تقوم فيه بالسيطرة على الآخرين بشكل غير مناسب، فإما أن تكون واقعًا بشكل كبير تحت تأثير خداع النفس أو تميل إلى الخضوع عندما تسعى بشكل للحصول على ما تريد. انظر إلى اليوم التاسع عشر: "لا تسيطر على الآخرين ولا تكن زعيمًا"، فالهيمنة والخضوع الأنانيان وجهان لعملة واحدة.

لا تكن منقادًا ولا من المهضوم حقهم

"الإذعان هو سجان الحرية وعدو التقدم" جون اف كينيدي

إن الشخص الـذي يلعـب دور المنقاد هو الـذي يرضـخ لهيمنـة شخص آخـر أو أشخاص آخرين ليحصـل على شيء يقدره بشـكل أنـوي، مثـل الإحسـاس بالأمـن أو الشعور بالحماية أو القدرة على الترقي، فمثل هؤلاء الأشخاص يقايضون بحريتهم مـن أجل تحقيق تلك النهايات سواء (بشكل حقيقي أو خيالي)، والشخص المنقاد أو "المهضـوم حقـه" يتعلـم فـن العجز، وعـادة ما تكون لـه بعضـ الصفات مثل الاستسـلام أو الخنـوع المصحوب في العـادة بمشاعر الضعـف والاستياء، ويكون للشخصـ المهضـوم حقه بعضـ التأثير غيـر المباشر على الشخصـ الزعيم من خـلال التذلل المتسم بالمداهنة، ومن المفارقـات أن المنقادين المهرة يتحكمون أحيانًا فـي الزعماء، كما أن الخاضعين مثلهم مثـل الأشخاص المهيمنين يمكنهم النجاح أو الفشل في تحقيق أهدافهم.

عادة ما يخضع الناس في بعض المواقف ويسيطرون في مواقف أخرى، وبعبارة أخـرى يبدلون الأدوار فـي المواقف المختلفة، فعلى سبيل المثـال يمكن أن يخضع الشخصـ في عمله ولكنه يهيمن فـي المنزل، أو يخضع أحد الزوجين للآخر ولكنه يسيطر على الأطفال، وفي أوقات أخرى يمكن أن يكونوا عقلانيين.

(الخاضـع/ المسيطر (الهيمنة/ الخضوع) ما هـي إلا أدوار نلعبها في حالات ومواقف مختلفة في الحياة وتؤدي إلى مزيد من القسوة والألم، ويتجنب الأشخاص العقلانيون لعـب مثل هذه الأدوار، ويدركون أنماط الخضوع والسيطرة في أنفسهم

بقــدر وجوده، ويعملون على تجنبها، ويدركون أن هذه الرغبات سوف تظهر مرة تلو مرة في أفكارهم وفي سلوكهم.

إن مسايــرة القــرار الذي لا تتفق معه ليست بالضــرورة خضوعًا ذاتيًا أو سلوكًا مستضعفًــا، فعلى سبيل المثــال عندما يعرف شخص آخر عن موقف أو قضية أكثر منــك ولست في موقف القيام ببحث المعلومــات بنفسك. فقد يعني ذلك أن تساير الموقــف، حتى رغم المعلومات القليلة التي تعرفها عن هذا الموقف مما قد يجعلك لا تتفق معه)، يلزمك أن تقرر في أي موقف متاح لك أو أية لحظة سواء كنت خاضعًا بشــكل ذاتي للآخرين أو كنت معترفًا بشــكل منطقي، فدائمًا ما يكون خداع النفس قوة مختبئة في العقــل البشري، فالتفكير الذاتي الخاضع أو المسيطر يكون مموهًا إلى حد ما على الأقل من خلال خداع النفس، وبناء عليه يبدو للعقل منطقيًا.

لكــي تسيطــر على طبيعتك الخاضعة ووفقًا لمدى ميلــك إلى هذه الرغبة عليك البدء بمراقبة سلوكك بشكل كبير عندما تكون مع الآخرين، هل تميل إلى موافقتهم بــدون أن تفكــر فيمــا إذا كان منطقيًا لــك أن تفعل ذلك أم لا؟ هــل تستاء من هذا الفعــل بعد ذلك؟ هل تشعر بأن شخصًا ما آخر قد تحكم فيك؟ إنه فقط من خلال جعل تفكيرك وسلوكك التابعين أمام أفكارك ستكون قادرًا على السيطرة على هذا الفعــل وتغييره، وإذا كانت لديك رغبة خضوع قوية تهيأت منذ وقت طويل فلتقاتلها بصلابة.



انتبه لـ...

...سلــوكك الخاضــع وسلــوك الآخريــن الخاضع، ومن أهــم الصفــات التي تميز الخضــوع هــي الامتثال الذي يعتبر ظاهــرة شائعة في الحيــاة البشرية، لذا فانظر عــن قــرب إلــى تصرفك فــي المواقف التــي تميل فيهــا إلــى الامتثال، وعــادة ما يشعــر الأشخاص الخاضعــون للآخرين بالاستيــاء، ولاحظ متى تكــون مستاء بعد "مسايــرة الآخريــن"، ومتى تخضع ضــد إرادتك، وهل تلاحظ نفســك وأنت تفعل ذلــك، وهل تشعر بأنــك ضعيف أم تفكر فقط في أفكار سلبيــة؟ وربما تقدم تعليقًا تهكميًــا أو وقحًــا، وقد تتصرف بطريقة سلبية أو عدائيــة، فلا تلم الآخرين عندما

يتحكمــون فيك، فبدلاً من ذلــك فلتكن على علم بأنك من تسمــح لهم بذلك، وقررّ كيف توقف هذا الخضوع، ولاحظ أيضًا متى يخضع الآخرون في علاقتهم بك، وهل تستطيــع تحديـد ماذا يكونون بعد ذلــك؟ هل يحصلون على مــا يريدون من خلال سلوكهم الخاضع؟

إستراتيجيات لتجنب الخضوع غير المنطقي:

- حدد سلوك الخضوع في نفسك من خلال تحديد المواقف التي تميل فيها إلى مسايــرة الآخرين بدون سبب معقول، وفي هذه المواقف قد تشعر بالاستياء تجــاه دور الخضوع الــذي تلعبه، وحتــى استياؤك يكون غامضًــا ولا تقاومه بوضــوح، حيــث تقول ما تتوقع قولــه (ولكن لا تقصد ذلــك)، وبعد مسايرة الآخريــن تلوم الآخرين على إحباطك، فإلــى أي مدى تجد نفسك تتصرف بطريقة فيها تبعية في حياتك اليومية؟ ولماذا تفعل ذلك؟ وما الذي تحصل عليــه للقيام بذلك؟ وما الذي تعتقد أنه قد يحدث إذا رفعت صوتك ونطقت بما تفكر به في الحقيقة؟ وما الذي تعتقد أنك يمكن أن تخسره؟
- حدد حالات محددة في الماضي قمت فيها بالتصرف بطريقة خاضعة، هل تشعــر بالاستياء؟ هل تشعر بالوضع الدفاعي؟ هل تشعر بالحنق؟ هل تشعر بالفزع؟
- إن كثيــرًا مــن سلوك الخضوع في المجتمع يكون غيــر ملحوظ، كما أن أكثر النــاس يخضعــون بشكل ذاتي في بعض المجالات مــن حياتهم، فعلى سبيل المثــال لا يعترف أكثر النــاس بخضوعهم لجماعــة النظراء، أو للمقتضيات والمحرمــات الثقافيــة وغيــر المنطقيــة، أو للسلطات المحــددة اجتماعيًّا (الأشخاص ذوي المنزلة الاجتماعية العالية)، الذين قد يجعلون الأشخاص يتصرفــون بما يخالــف اهتماماتهم، وحدد إلى أي مدى يعــد شيئًا مهمًّا أن تعيشــ شخصيتــك الخاصــة، وأن تفكر لنفســك وأن تسيطــر على حياتك، كمــا أن إصرارك على أن تكون حرًّا لن يجعلــك حرًّا، حيث تبدأ الحرية من منطلق اعترافك بمدى العبودية والتبعية للأعراف والمبادئ والأيديولوجية الاجتماعية.

- عليك إدراك أن الخاضع مثل المسيطر يمكن أن يكون ناجحًا أو فاشلاً، كيف تكـون ناجحًا وفقًا لمدى خضوعك ذاتيًّـا للآخرين؟ هل تميل إلى الحصول علـى ما تريد من خلال الخضوع؟ ما الذي تحصل عليه على وجه التحديد؟ وما السعر الذي تدفعه للمكافأة؟ إلى أي مدى تكون غير آمين في أي موقف سواء مع نفسك أو مع الآخرين؟
- لاحظ نفسك عندما تكون خاضعًا سواء في اجتماع أو في محادثة، وفي تلك اللحظـة تحدث بصـوت مرتفع وانطق بكل دقة قدر الإمـكان بما تفكر فيه، ولاحظ مدى الإحساس بالنفس الذي تكسبه.
- ألق نظرة عامة على سلوكك لتحدد المدى الذي تكون به مهيمنًا أو خاضعًا أو معقـولاً. وفي أي المجالات من حياتك تميل إلى الهيمنة؟ وفي أي المجالات مـن حياتك تميل للسيطرة؟ وفي أي المجـالات تميل إلى الخضوع؟ وفي أي المناطق من حياتك تكون منطقيًّا؟ ما النسبة المئوية للزمن الذي تكون فيه مهيمنًا أو خاضعًا أو معتدلاً؟ وابدأ في مراقبة نفسك عن قرب لتسيطر على حياتك، وعندما تفعل ذلك قـد تندهش بسبب الإحساس الداخلي بالتكامل الذي تكسبه؟

لا تكـن ممـن يحدث لهـم غسيـل دماغي من وسائل الإعلام الإخبارية

"جميع الصحفيين وفقا للحضارة الحرفية يعتبرون متشائمين، [illegible] للإثارة على التفهم"

لورد رينيل

لـكل مجتمع وثقافة نظرة فريدة للعالم، وتشـكل هـذه النظـرة العالميـة مـا يـراه الناس والكيفية التـي يرونه بها. إنها تشكل الإدراكات والاعتقادات، حيث تعكس وسائل الإعـلام الإخباريـة عبـر العالـم النظـرة العالميـة لثقافتهـم، وكلاهمـا صحيح؛ لأن مـن يعملون في مجال الأخبار المحلية يتقاسمون الآراء نفسها مثل قرائهم، ولأنهم يحتاجـون إلى بيع ما يحتاج الناس إلى *شرائه* خلال الثقافة، ويحتاجون إلى تقديم الأخبـار بطـرق سائغـة وشائقة لجماهيرهـم (لكي يزيـدوا الأربـاح)، وفي كتاب *The News About the News* يقـدم كل مـن "دوني" و"كايسر" المشكلات كما يلي:

"لقـد قامت شبـكات التليفزيـون المحليـة بتقليل أعـداد العامليـن في مجال التقاريـر، وأغلقـت مكاتـب التقاريـر الخارجيـة لتخفيض النفقـات لمُلاكها، وقـد حاولـوا جـذب المشاهدين مـن خلال مـزج النشـرات الإخباريـة غالية السعـر بصيغة تلائم نمط الحيـاة وسمات الشهرة والتسليـة، ومن خلال ملء المجـلات الإخباريـة قليلـة الميزانية وعاليـة الربـح وذائعة الصيـت بأخبار مثيـرة عـن الفضائح الجنسيـة والجرائـم والمحاكـم". (نيويـورك: مؤسسة نويف، ٢٠٠٢)، ص ٩١.

فـي أية ثقافة تـدار التغطية الإخبارية السائدة وفقًـا للمبادئ (غير المتعمدة) التالية:

- "هـذا وفقًا لما يتضح بنـاء على وجهة نظرنا، وبناء عليه فهذه هي الطريقة التي تكون بها".
- "هذه هي الحقائق التي تدعم طريقتنا في النظر إلى ذلك، وبناء عليه فهذه هي أهم الحقائق".
- "هذه الدول صديقة لنا، وبناء عليه فهذه الدول تستحق المدح".
- "هذه الدول ليست صديقة لنا، وبناء عليه فهذه الدول تستحق النقد".
- هذه هي القصص الأكثر تشويقًا أو إثارة لقرائنا، وبناء عليه فهذه هي أهم قصص إخبارية".

إن حقيقـة مـا يحدث في العالـم أكثر تعقيدًا ممـا يبدو واضحًـا للناس في أية ثقافة.

إذا لـم تتعـرف علـى التحيـز فـي أخبـار بـلادك، وإذا لـم تستطـع اكتشاف الأيديولوجيـة، والميل والدوران، وإذا لم تعرف الدعاية الكاذبة عندما تعرض لك، فلـن تحدد بمنطقية ما الرسائل المقدمة من وسائل الإعلام التي يجب أن تستكمل أو التـي يجب أن تتـم موازنتها أو طرحها بالكامل، وهـذه التبصرات أساسية حتى تصبح مستهلكًا ناقدًا للإعلام الإخباري وتطور مهارات التحليل الإخباري لديك.

انتبه لـ...

...*منتجـات* الإعـلام الإخباري طوال اليـوم، وادرس الجرائـد الإخبارية بحرص، ولاحـظ كيـف يتم تقديـم الـدول الصديقـة للدولـة بإيجابيـة، بينما يتـم تقديم الـدول المعادية بسلبية، ولاحظ المقالات غير المهمة فـي الصفحة الأولى مقارنة بالمقـالات المهمة المطموسة بها، ولاحظ كيف يتـم تجاهل المشكلات العالمية أو التقليل من شأنها بينما يتم تسليط الضوء على الأخبار المثيرة، وتخيل كيف يمكنك إعـادة كتابة القصص الإخبارية لتوسع وجهات نظرهـم أو تقدم القضايا بطريقة أكثـر إنصافًا. اجعل القراءة النقدية للأخبار عـادة وليست حدثًا نادرًا ما يحدث، ولاحـظ كيف تقـوم البرامـج التليفزيونيـة الإخباريـة بتبسيط الأشيـاء المعقدة،

ولاحظ كيف يستهدفون ما يستطيعون تهويله قدر الإمكان، وكيف يميلون إلى تمعين النظر في القصص التي تعد مثيرة للقراء (أكثر من التركيز على ما هو أهم أو أعمق)، ولاحظ كيف ينشئون الهستيريا الاجتماعية ويشجعونها (في العادة ما يدور حول العلاقات وما يعد سلوكًا إجراميًّا).

إستراتيجيات للنظر في وسائل الإعلام الإخبارية:

- ادرس وجهات نظر بديلة ورؤى عالمية، وتعلم تفسير الأحداث من وجهات نظر متعددة.
- اسع إلى الفهم والفطنة من خلال المصادر المتعددة للتفكير والمعلومات، وليس ببساطة من خلال وسائل الإعلام المتعددة.
- تعلم كيف تتعرف على وجهات النظر الموجودة في القصص الإخبارية.
- بطريقة عقلية أعد كتابة (أعد إنشاء) القصص الإخبارية من خلال إدراك كيف يتم حكيها من وجهات نظر عديدة.
- انظر إلى القصص الإخبارية باعتبارها طريقًا واحدًا لتمثيل الواقع (كمزيج من الحقيقة والتأويل).
- قيم القصص الإخبارية من حيث وضوحها ودقتها وصلتها بالموضوع وعمقها وأهميتها.
- لاحظ التناقضات والتضاربات الموجودة في الأخبار (عادة ما تكون التناقضات والتضاربات في القصة نفسها).
- لاحظ الأجندات والمصالح التي يخدمها الخبر.
- لاحظ الحقائق التي تمت تغطيتها في الخبر والحقائق التي تم تجاهلها.
- لاحظ ما تم تقديمه كحقيقة وما يجب أن يقدم كشيء قابل للنقاش.
- لاحظ الافتراضات الواضحة في القصص الإخبارية.
- لاحظ ما تم تضمينه في الخبر ولكن لم يتم التصريح به علانية.
- لاحظ التضمينات التي تم تجاهلها وتلك التي تم تسليط الضوء عليها.
- لاحظ وجهات النظر التي تم تقديمها وتم تأييدها وتلك التي لم يتم تأييدها.

- بطريقــة عقلية قم بتصحيح الأخبار التي تعكس التحيز تجاه كل ما هو غير معتــاد أو درامــي أو مثير من خلال وضعها في وجهــات نظر أو أسقطها من حسابك.
- لاحــظ متــى يتم استخــدام الأعــراف الاجتماعيــة والأشياء التــي يحرّمها المجتمع: بشكل غير ملائم لتحدد القضايا والمشكلات غير الأخلاقية.

حدد بعناية الأفكار التي تأخذها من التلفاز والإعلانات والأفلام والإنترنت

"لماذا يجب ان يخرج الناس ويدفعون المال في مقابل رؤية أفلام سينة بينما يمكنهم البقاء في المنزل ورؤية التلفاز السيئ بدون دفع أي مال؟".

صاموبل جولدوين

الأعراف السائدة في مجموعة يتم نشرها بشكل فعلي من خلال كل بنية في المجتمع، ومن بينها البرامج التليفزيونية المنتشرة والأفلام والإعلانات والمعلومات الموجودة على الإنترنت، وأغلب ما يوجد في التلفاز عبارة عن معلومات سطحية، فمعظم العروض التليفزيونية تهدف إلى الانشغال والتسلية وليس تحدي العقل أو التعليم، ففي كل يوم يتم قصفنا برسائل تهين ذكاءنا حيث تسعى إلى التلاعب بنفسيتنا والتأثير عليها (من خلال رسائل متعمدة نصف واعية) فأغلبية البرامج التليفزيونية والأفلام والإعلانات تقوم بجذبنا إما من خلال التطعيم ببعض المعتقدات العاطفية البسيطة (التي تتملق عقلنا الطفولي) أو تحفيز مساراتنا الفطرية نحو الإشباع والانتقام العنيف أو كليهما، ومن السذاجة أو الانخداع الذاتي أن تقول إنك متأثر بالعروض التي تشاهدها، إضافة إلى أن العديد من الأشخاص يقضون بعض الساعات اليومية في تصفح الإنترنت ومشاهدة الفيديوهات وزيارة المواقع، حيث إن الأفكار التي تحصل عليها من الإنترنت تؤثر عليك كائنًا من تكون، فبعضها يستحق الوقت الذي تقضيه فيها، وبعضها يكون غير دقيق أو مضللاً أو خطيرًا إذا تم اتخاذه بجدية، وتذكر أن الأشخاص والجماعات غير العقلانيين يمكن أن يؤثروا بشكل هائل عبر

الإنترنـت من خلال مواقع الشبـكات الاجتماعية، ويمكن للجماعـات المتطرفة أن تجند أشخاصًا لتبني آرائها ضيقة الأفق.

راقب بعناية...

...عاداتـك اليـوم لتصفـح الإنترنت ومشاهـدة السينما والتليفزيـون، ولاحظ كم مـن الوقت تقضي فـي مشاهدة التليفزيون، ولتدرك أن أغلـب البرامج التليفزيونة تهـدف إلى مستوى فكري لمن في عمر الحادية عشرة، واسأل نفسك عما يمكن أن تنجـزه إن قضيت وقتًا أقل أمام التلفـاز، واسأل نفسك عما تحصل عليه في مقابل الوقـت الذي تقضيه في مشاهدة التليفزيون، وفكر في أنواع البرامج التي تميل إلى مشاهدتهـا، وفكر في آثار ما تشاهده، وما الرسائل التـي تستقبلها بشكل روتيني؟ وابـدأ في ملاحظة الرسائـل القومية والإثنية التي تراها علـى شاشة التلفاز أو في السينمـا أو عبـر الإنترنت، وما المبـادئ الثقافية التي تم تشجيعهـا؟ وما الأشياء المحرّمـة التي لـم يتم تشجيعها؟ وما أنـواع السلوك التي تمـت إثارتها؟ وكم عدد العروض أو الفيديوهـات التي تتضمـن بعض أشكال العنف؟ كم عـدد هذه الأنواع مـن البرامـج أو الفيديوهات التي تميل إلى مشاهدتها؟ وانتبـه أيضًا عن قرب إلى الإعلانـات التي تراها عنـك، وما المنتجات التي تنبذها عنـد الشراء؟ وفكر فيما يظهـره المعلنون للمشترين؟ وتعهد بألا تشتري أي شيء تراه معلنًا اليوم إلا بعد أن تقيـم بشكل مستقل الشراء مقدمًا؟ وحدد وابدأ في قراءة مقال واحد على الأقل أو كتـاب عـن التأثير الذي تحدثه الإعلانات على الأشخاص، عندما تعيد البحث في مواقـع الإنترنت وصفحاتـه، فلتحدد إذا ما كان يمكن الوثـوق بالمصدر أم لا، وما الرسالـة المقدمة في موقع الإنترنت؟ وما الأهـداف الكامنة وراءه؟ وهل تم تشويه المعلومـات أو تحريفهـا لكي تخـدم أجندة أحاديـة الجانب؟ ومـا المعلومات التي تحتاج إليها لكي توازن الرأي المقدم؟

إستراتيجيات لانتقاد العروض والإعلانات والأفلام السينمائية ومصادر الإنترنت:

- قم بملاحظة العروض التليفزيونية التي تركز على العنف: عنف "الأشخاص السيئين" في إيذاء "الأشخاص الطيبين" وعنف "الأشخاص الطيبين" لأخذ الثأر من عنف "الأشخاص السيئين" ولعنفهم (تشاهد الطريقتين كلتيهما) وما تفكر فيه عبارة عن نتائج للعنف الموجود بالتلفاز؟
- ولاحظ كيف أن وسائل الإعلام نادرًا ما تصور لنا أشخاصًا عقلاء يفعلون **أشياء عقلانية لتطوير عالم أكثر عقلانية، فعلى سبيل المثال لاحظ كم** مرة يتم تصوير السلوك غير المنطقي "في العلاقات الحميمية" على أنه عادي وطبيعي (أكرهك وأحبك، وأكرهك لأنني أحبك، وإذا لم تحبني فسأقتلك).
- ابحث عن قنوات تليفزيونية بديلة تطرح تساؤلاً عن الواقع الحالي مثل Free Speech TV.
- سجل الوقت الذي تقضيه في مشاهدة التلفاز. وكيف يمكنك أن تقضي وقتك بطريقة أكثر إنتاجًا؟ وهل تقرأ كتبًا تنمي عقلك؟ وهل تقرأ أي شيء يستفسر عن الوضع الراهن؟
- اختر بعناية الأفلام التي تشاهدها، واهتم بمشاهدة أفلام واقعية وذكية ومستقلة أو أفلام أجنبية بدلاً من مشاهدة أفلام هوليوود السطحية.
- سجل مقدار الوقت الذي تقضيه في تصفح الإنترنت كل يوم. وانظر إلى نوعية الرسائل التي تراها على مواقع الإنترنت التي تزورها. وانتبه إلى الكيفية التي تتأثر بها بالمواقع المحببة على الإنترنت.
- راقب عاداتك الشرائية وكم مرة تشتري النوع المعلن عنه؟ وماذا يخبرك ذلك عن نفسك؟
- احترس من استخدام الصور الإباحية غير المتحفظة في الإعلانات عن المنتج، واسأل نفسك: هل سأكون أقوى جنسيًا إذا قمت بشراء هذا المنتج واستخدامه؟

- استأجـر فيلـم *Supersize Me* وقـارن المعلومـات التـي تحصـل عليهـا عـن طعـام ماكدونالدز في هـذا الفيلم مع المعلومات الموجـودة بكثرة في إعلانـات ماكدونالدز، وفكر بشكل ناقد في إعلانات الطعام التي تراها في وسائل الإعلام، وقارن المعلومات التي تحصل عليها من هذه الإعلانات مع المعلومـات التي تتركها الأفلام (ما يحتويه الطعام، والنتائج الصحية لأكل هذا الطعام وهكذا).

اليوم الثاني والعشرون

لا تنخدع بالسياسيين

"لتكون كيميائيًا عليك بدراسة علوم الكيمياء، ولكي تكون محاميًا أو طبيبًا عليك بدراسة الحقوق أو الطب، ولكن لتكون سياسيًا تحتاج إلى دراسة مصالحك الشخصية".

- ماكس أوريل

يريد منا السياسيون أن نؤمن بأنهم مهتمون بعمق برفاهية الناس وأن أفعالهم محددة وفقًا لما يخدم الناس على أكمل وجه، وبعبارة أخرى يقدم السياسيون أنفسهم على أنهم رجال دولة، فلا تشتر ذلك منهم، وقد قال الرئيس ليندون جونسون: "المال هو الأم المرضعة للسياسة"، وإذا قرأت ما بين السطور فسترى بسهولة أنه في السياسة لا علاقة للمال بالمصلحة العامة فيتواجد في الغالب حيث يتواجد الحدث، فالأموال الضخمة تحمي الأموال الضخمة، وتأمل هذا المثال من الأخبار[1]:

"في يوم الخميس أعلنت إدارة بوش أنها ستطالب بتغييرات مهمة في مبادرة منظمة الصحة العالمية الخاصة بمكافحة السمنة، حيث إن الخطة تقوم على دليل علمي غير صحيح، وتتخطى قانون الجسد بالأمم المتحدة، حيث إن خطة منظمة الصحة العالمية التي تستعرض إستراتيجيات يمكن أن تستخدمها الدول لمكافحة السمنة قد لاقت استحسان دعاة الصحة العامة ولكن اعترض عليها بشدة مصنعو الأغذية والعاملون بمجال صناعة السكر".

١ *"The White House to Demand WHO Obesity Plan Changes," Press Democrat. Santa Rosa, CA, January 16, 2004.*

لا نحتاج إلى قول إن مصنعي الأغذية والعاملين بصناعة السكر لهم مصلحة أساسية في تجنب قضية السمنة لأنهم مساهمون أساسيون فيها، وفي حالات عديدة مثل هذه نجد أن المبادئ التجارية تدخل في السياسة حتى لو على حساب الصحة العامة. وبالطبع هذا مجرد مثال من أمثلة عديدة يقوم فيها المال بقيادة القرارات السياسية، وإذا لم يفعل السياسيون ما يريده منهم من يمولونهم، فستنقطع الأموال التي يمدونهم بها، وسيكون اهتمامهم الرئيسي هو أن تتم إعادة انتخابهم (حتى يحصلوا على القوة والنفوذ)، وفي السياسة نجد أن اللدغات العميقة والشعارات والصور الجذابة والتسليم الشامل هي آليات التأثير في الناس، وبالطبع توجد مجموعة قليلة من الإبر في كومة القش، فنجد قلة قليلة من المرشحين للانتخابات ممن لم يتم شراؤهم أو دفع مبالغ كبيرة لهم، ولكنهم في الغالب لا يتم انتخابهم.

لا يستطيع الحديث اللامع للسياسيين أن يؤثر في المفكرين الناقدين، حيث يعرفون الطريقة التي تعمل بها السياسة، وافحص تفكيرك عن السياسيين، وإلى أي مدى تنخدع عندما تصدق ما يقوله السياسيون؟ وكم مرة تقارن ما يقولونه بما يفعلونه؟

وبينما تواصل يومك...

...فكر في ملاحظة الفرق بين السياسيين ورجال الدولة، فالسياسيون عبارة عن أشخاص يمارسون النفوذ ليتقدموا في مصالحهم الأساسية، ورجال الدولة عبارة عن أشخاص يسعون بإخلاص إلى تحقيق المصلحة العامة، ويرغبون في التصريح بآراء غير منتشرة جماهيريًّا ويقفون ضد الجماعات القوية والمصالح الكبيرة.

وانتبه إلى تصريحات السياسيين محل الجدال، وانظر إلى الشكل الخارجي لما يقولونه، وانظر إلى باطن ما يقصدونه، وحدد مصلحتهم الراسخة فيما يقولونه ولاحظ كيف أن سلوكهم يدعم مصلحتهم بينما يبدو عليهم أنهم يخدمون مصلحة الشعب أو الوطن، وحدد ما الذي يريدون منك أن تصدقه ولماذا، ولاحظ طريقتهم في تبسيط المشكلات للتأثير على الناس، ولاحظ كيف يؤكدون الحقائق التي تناقض الواقع (الذي يتجاهلونه بشكل صاخب)، ولاحظ كيف يصدقهم الناس رغم كل ذلك.

إستراتيجيات لإدراك حقيقة السياسيين:

- استمع عن قرب إلى ما يقوله السياسيون وحدد كيف يؤثرون على جمهور الناخبين (مثل استخدام لغة لتعزيز السلوك النمطي أو إثارة الخوف غير الضروري)، ودائمًا اسأل: "ما مصلحة الأموال الطائلة هنا؟" وعلى العكس اسأل: "ما المصلحة العامة؟"ولاحظ قلة السياسيين الذين يتصرفون لصالح المصلحة العامة.
- ولاحظ كيف يعكس السياسيون أنظمة اعتقاد مسيطرة ويسيطرون على الأيديولوجيات السائدة في الثقافة، ولاحظ كيف ينقصهم الاستقلال الفكري.
- ضع في اعتبارك المصلحة الثابتة للسياسيين، حيث سيساعدك ذلك على التنبؤ بسلوكهم.
- كن طالبًا في التاريخ السياسي، واقرأ بتوسع في المصادر البديلة لتحدد مدى تكرار الأنماط في السلوك السياسي خلال الأعوام، وحدد: أي من هذه الأنماط يسيطر في هذه الأيام؟
- لاحظ إلى أي مدى يتمسك السياسيون بالآراء البسيطة والسطحية، ولا يمكن التعبير عن الفروق البسيطة والعمق في اللدغات العميقة.

اليوم الثالث والعشرون

لا تكن لوَّامًا

"لا يبدو المرء قويا ونبيلا الا في مواقف مثل تنازله عن الاخذ بالثأر وجرأته على مسامحة الضرر". اي. إتش. تشابين

يقضي بعض الناس وقتًا طويلاً في تصيُّد أخطاء الآخرين وإلقاء اللوم عليهم، وطبيعي أن يقوم الناس بإلقاء اللوم على الآخرين في مواطن الضعف لديهم، ومن غير الطبيعي أن يتولى الأشخاص المسئولية الكاملة عن تصرفاتهم. فعلى سبيل المثال من الشائع أن يلوم الناس بعضهم بعضًا في الزواج ("أنت فعلتَ هذا، ولكن لم تفعل ذلك أولاً") وتأتي هذه الرغبة كأحد الأشياء الأخرى التي تعد أمرًا مفروغًا منه، وكثيرًا ما يلوم الأبناء والديهم بسبب تصرفاتهم غير المنطقية، وهناك حقيقة بسيطة تتمثل في أنه قلة من الناس ممن نجوا من طفولتهم بدون آثار لجروح عاطفية، فجميع الآباء والأمهات يرتكبون أخطاء، وبعضهم يرتكب أخطاء جسيمة تترك جروحًا عاطفية لأبنائهم، وبصفتك مفكرًا متطورًا فعليك تولي مسئولية من تكون وكيف ستكون، وهذا يقتضي التعرف على الحمل الانفعالي والتغلب عليه، حيث إن العيش في بؤس وإلقاء اللوم على والديك ورؤية نفسك ضحية تؤدي جميعها إلى الاكتئاب والاستياء، ولديك خيار واحد وهو من خلال تولي مسئولية تفكيرك (وكذلك انفعالاتك ورغباتك) فمن خلال ذلك تستطيع أن تصبح الشخصية التي تريدها، فتستطيع أن تكون المؤلف لحياتك، وتستطيع أن تركز على الأشياء المهمة وتتخلى عن لعبة اللوم.

انتبه لـ...

...أيــة رغبة لديــك في إلقاء اللوم على الآخرين، وانتبه إلــى الآخرين الذين يلقون باللــوم عليك، فمــاذا وراء لعبة إلقاء اللوم؟ وهل تلقي باللــوم على الآخرين قبل أن يلقوا باللوم عليك؟ وهل المسألة مهمة بقدر كاف لكي تبرر اللوم؟ وهل هناك شيء مختبــئ تحت سطــح العلاقة التي تؤدي إلى لوم غير معقــول؟ فإذا كنت تلقي اللوم بشكل روتيني على زوجتك بسبب الهفوات البسيطة فحاول أن تمنع نفسك من القيام بذلــك في كل مرة، وإذا كنت تلقي باللوم على والديك بسبب آثار الجروح العاطفية فاســأل نفسك ما الذي *تستفيــده* عندما تفعل ذلك، وركز كل طاقتك على التخلص مــن "الضرر" العاطفــي الذي تعتقد أن والديك هما السبــب فيه. لقد مر الماضي وبقــي الحاضــر والمستقبل، وعندما تمنع نفسك من لــوم الآخرين على أخطائهم، ذَكِّرْ نفسك بأنك تستطيع الآن إحداث ما ستصير إليه، فلتعش في الحالي والواقع، ولتقــم بإعادة تشكيل نفسك، فأنت فقط مــن سيقف في طريقك، *وأنت* فقط الذي تستطيع أن توقف استخدام اللوم كأسلوب من أساليب الحياة.

إستراتيجيات تساعدك على تولي مسئولية تصرفاتك الشخصية:

- إذا كانــت لديك عادة لوم شريــكك الحميم بسبب أشياء غير مهمة، فاسأل نفســك عــن السبب وراء ذلك، وما الذي يسبب هــذه السلبية؟ وهل العلاقة فــي مأزق؟ وهــل كل منكما ينفصل عن الآخر؟ وهــل لديك تناقض في هذا النقطة من حياتــك؟ عليك مواجهة ما يحدث، فمن الأفضل على الدوام أن تواجه الحقيقة.
- امنع نفسك من لوم أي شخص آخر على شيء تقوم بفعله في الحقيقة بينما لا يفعلــه الشخص الآخر، فعلى سبيل المثــال إذا قمت باتهام زوجتك بعمل علاقــة غرامية قبل الــزواج فهل أنت الشخص الــذي ليست لديه إلا علاقة غراميــة واحــدة؟ افحص عن قرب كل ما يدور بتفكيــرك، ولا تجعل نفسك خارج اللعبة.
- إذا كنــت تعتقــد أن لديــك شيئًا مهمًّا يستحــق أن تلوم والديــك عليه، فقم بكتابــة مــا هذا الشــيء، ومــا سببــه هــذا الضــرر لازدهــارك الانفعالي،

وتأكد أنك تستطيع التمييز بين الحقيقة والمعتقد، حيث يمكن أن ينتج المعتقد نبوءة ذاتية التحقيق، فاعتقاد أن ضررًا ما قد وقع عليك قد يؤدي إلى حدوث ضرر لك، فعلى سبيل المثال الاعتقاد أن والديك قد حطما فرصة مواصلة تعليمك العالي، قد يجعلك تفشل في مواصلة التعليم العالي لكي تنتقم منهما.

- وبعد إنهاء قائمتك قم بقراءتها بعناية، ثم اسأل نفسك عما تأمل في كسبه عند التفكير في تلك الذكريات السلبية، فهل أنت بصفتك شخصًا بالغًا تحتاج إلى أن تعيش في الماضي، إذا كنت لا تزال طفلاً غير قادر على التحكم في حاله؟ هل أصبحت عبدًا للذكريات المؤلمة؟ ولماذا لم تركز بدلاً من ذلك على ما يمكنك التحكم فيه وعلى الفرص وكل ما يمكنك القيام به؟
- استغل كل لحظة تستخدمها بشكل نموذجي لإلقاء اللوم على الآخرين، وقم بتحويل طاقتك إلى فعل يؤدي إلى نجاح محتمل وانفعالات إيجابية، فعلى سبيل المثال ما الذي يمكنك تعلُّمه من الأخطاء التي ارتكبها والداك؟ وما الذي يمكنك فعله لتكون مختلفًا وأكثر حكمة وأكثر عدلاً وأكثر تعاطفًا مما كان عليه والداك؟ وما الذي يمكنك فعله لتتولى مسئولية نفسك في اتخاذ قراراتك وتصرفاتك؟
- ضع قائمة تضم جميع التضحيات التي فعلها والداك من أجلك، وجميع الأشياء اليومية التي فعلاها لك، ثم اسأل نفسك إذا ما كنت قدمت لهما الفخر الكافي لأفعالهما الطيبة معك، حيث يستحق العديد من الآباء والأمهات فخرًا أكثر مما قدمه لهم أبناؤهم رغم ما ارتكبوه من أخطاء في حقهم، وعندما تقوم بزيارة والديك أو تتحدث إليهما في الهاتف فلا تَخُضْ في الماضي، وإذا كان لا بد من ذلك فلتفكر فيهما على أنهما مجرد شخصين عاديين قد قابلتهما، وانظر إليهما كما هما الآن، وإذا كان والداك لا يزالان يقومان بالتصرف نفسه الذي تعتقد أنه أَضَرَّكَ، فإنك تحتاج إلى أن تبقى على بُعْدٍ منهما، وتحتاج إلى أن تعيش بعيدًا عنهم ومهْما كانت الظروف فلتتصرف بإيجابية.
- وأنشئ قائمة بالأشياء العديدة التي يفعلها لك شريكك الحميم والتي يعطيها إياك، وخذ على نفسك عهدًا بأن تعمل بمعقولية بدلاً من لوم الآخرين،

ومـرة أخرى إذا كان شريكك يلومك على الأخطاء البسيطة والهفوات ففكر إذا ما كانت العلاقة صحية لك أم لا.

وتأمـل الحكمـة الموجودة في هذا المثـل القائل: "إما أن تـأكل الحياة وإما أن تأكلك الحياة"، وتستطيع فقط أن تحدد ما الذي تعتنقه من هذين الاحتمالين.

لا تكن قاسيا : أظهر الرحمة

"إننا نترك أقوامًا لرحمة الله ولا نظهر شيئا منها لأنفسنا".

- جورج إليوت

معظمنا يعتقد أنه لو كان الجميع يفكرون بطريقتنا، لكان العالم مكانًا أفضل من ذلك، وَتَذَكَّرْ أننا بشكل فطري نؤمن بأن ما نعتقده هو الصواب، وعندما لا يفكر الناس مثلنا أو يتصرفون مثلنا نكون غير متسامحين معهم، وعادة ما نود رؤية الناس بينما تتم معاقبتهم لكونهم مختلفين (رغم أننا لا نعترف بذلك)، فعلى سبيل المثال يتم تجريم المزيد والمزيد من السلوكيات في الولايات المتحدة الأمريكية بسبب تعصبنا لأنماط حياة للآخرين، فمثلاً يقلق أغلب الناس بسبب فكرة استخدام العقاقير المنشطة، حيث يرون الأشخاص الذين ينغمسون في تعاطي العقاقير المنشطة على أنها *أخطار اجتماعية*، ويشعرون بشيء من الاستقامة عندما يتم حبس هؤلاء الأشخاص الذين يتعاطون العقاقير المنشطة (حتى رغم أنهم أنفسهم قد يشربون أو يدخنون السجائر أو يتعاطون العقاقير التي تسبب الهلوسة)، لأن تواجد عدد كبير الآن من الأشخاص في السجون الأمريكية مقارنة بعدد السكان أكثر من أية دولة أخرى في العالم لا يضايقهم. إن طريقتهم هي "طرح المفتاح"، وشعارهم "لا تظهر الرحمة" وهتافهم "اجعلهم يعانون" أما التعاطف والتسامح والتفاهم فسلع نادرة بالنسبة لهم، ورغم أن عددًا كبيرًا من الناس يتعاطفون مع عائلاتهم وأصدقائهم المقربين، فقليل منهم يظهر العطف والتسامح تجاه من يفكرون بطريقة مختلفة عنهم.

انتبه لـ...

...فرص إظهار الرحمة للآخرين وإبداء التفاهم والعطف والمغفرة، ولتتخيل شكل العالم الذي يفعل ذلك بشكل روتيني.

ولتلاحظ إلى أي مدى يؤيد الآخرون من حولك استخدام العقاب والمعاناة كرد فعل مناسب للسلوك "المنحرف"، ولتلاحظ إلى أي مدى تفعل ذلك، وبينما تقرأ الجرائد عليك ملاحظة العقوبات الشديدة المفروضة للجرائم والتي لا تؤذي أحدًا غير مرتكبي الجرائم.

واسأل نفسك إلى أي مدى تقسو العقوبة (في إحداث الألم الإنساني)، ولتتأمل قانون "ثلاث مرات وتكون خارج القائمة" ولتتأمل ممارسة محاكمة الأطفال مثل البالغين، ولتفكر في قانون "جريمة البالغين" و "زمن البلوغ" (وهي قوانين تهدف إلى معاقبة الأطفال بأحكام طويلة مثل البالغين عندما يرتكبون جرائم خطيرة)، وأقلم نفسك مع طريقة الدول الأخرى (مثل فنلندا) التي نجحت في إعادة المجرمين إلى ممارسة الحياة الاجتماعية الهادفة قدر الإمكان، مع معدلات بسيطة لرجوعهم إلى الإجرام مرة أخرى، وفكر في طرق للتعامل مع الانحراف الثقافي بدون العقوبات القاسية والانتقام الاجتماعي.

إستراتيجيات لإظهار العطف والرحمة:

- عندما تفكر في أن شخصًا ما يجب أن يعاقب أو تعاقب على تصرفه أو تصرفها فلتتوقف وتسأل نفسك ما إذا كان من الأفضل أن تؤدى الفائدة العظمى بطريقة أخرى، فعلى سبيل المثال ألن يكون أفضل في العديد من الحالات أن تعيد تأهيل المجرم بدلاً من سجنه؟
- وعندما تعتقد أنك على صواب وأنك تحكم على تصرف شخص آخر لا يحتمل فلتسأل نفسك: "ما المبررات التي تؤيد رأيي؟ كيف أعرف أنني على صواب؟ هل يمكن أن أكون مخطئًا؟ هل أنا غير متسامح؟".
- ادرس المواقف التي تجد فيها أنك ينقصك بشكل كبير الرحمة والمغفرة والفهم، وفي أي المواقف تعتقد أن الأشخاص يجب أن تتم معاقبتهم بدلاً من مساعدتهم؟ وعلى أي منطق تبني استنتاجاتك؟

- انتبه إلى تأثير الظروف الاجتماعية على قدرتك على رؤية الأشياء من وجهات نظر متعددة، وإلى أي مدى تقوم ثقافتك بتشجيع المغفرة والرحمة أو عدم تشجيعها؟ وإلى أي مدى تشجع ثقافتك الانتقام من "الفاسدين" أو إدانتهم أو عقابهم؟ وإلى أي مدى قبلت بشكل غير ناقد الآراء العادلة والقاسية التي شجعتها ثقافتك؟

اليوم الخامس والعشرون

تعهد بعدم قضاء أي وقت في القلق

العديـد من الناس يمضـون حياتهم في القلق بشأن المشـكلات بدلاً من العمل الفعـال على حلهـا، فأحيانًا ينزعجون من المشكلات التـي لا يستطيعون فعل شيء حيالها، وانتبه إلى الحكمة الموجودة في هذه كلمات الإوزة الأم:

لكل مشكلة تحت الشمس

يوجد حل أو لا يوجد.

وإذا كان يوجد حل، فلتسع حتى تصل إليه.

وإذا لم يوجد حل فلا تهتم.

من الجدير بالملاحظة أنه نادرًا ما يتبع الناس تلك النصيحة الحكيمة، فعندما تواجهك مشكلة فلتبذل قصارى جهدك في التفكير لترى ما إذا كنت تستطيع إيجاد حـل لها أم لا، وافتح عقلك للاحتمالات البديلـة، وإذا توصلت إلى أنك لن تستطيع حـل المشكلة فلتتركها تمـر، حيث إن القلق والانزعـاج مـن شيء مـا خـارج سيطرتك يعدان من الناحيـة الانفعالية مؤلمين وغير مثمريـن، ولتـدرك أنه وفقًا للحـد الأقصى الـذي تصل إليـه من القلق، فبدلاً مـن البحث العملي عن حلـول سيخذلك عقلك، فلتقهـر عقلك المتأمـل في الحدث، وحـدد الخيـارات الحقيقية وأفضلهـا، وركز طاقتـك في اتباع ذلـك الخيار، وإذا لم يوجد أي شيء يمكنـك فعله حيال الموقف فاتركه وحوّل عقلك إلى شيء آخر مثمر.

"القلق عبارة عن اهتمام مدفوع في مشكلة قبل أن تصبح واجبة السداد". دبليو. آر. إنج

انتبه لـ...

...الإحساس بالقلق تجاه المشكلات بدلاً من الهدوء واتخاذ الإجراء المناسب لحلها، ولاحظ نفسك عندما تقلق بداخلك بينما يبدو على مظهرك الخارجي الهدوء والنعومة، وانتبه إلى الانفعالات السلبية التي تمارسها عندما تقلق، ولاحظ عندما يقلق الآخرون ويفشلون في التصرف (عندما يستطيعون) وبدلاً من تبديد الطاقة في تحريك عواطفهم تجاه المشكلة، فعندما تبدأ في القلق قم بتطبيق قصيدة الإوزة الأم على هذا الموقف، وتصرف تجاه حل المشكلات (عندما تستطيع)، واترك المشكلات تمر إذا لم تستطع حلها.

القلق لن يضيف شيئًا لجودة حياتك بل على العكس سيقلل منها.

إستراتيجيات تساعد على التخلص من عادة القلق:

- في كل مشكلة يكون لديك تعامل شديد معها، اتبع قصيدة الإوزة الأم، واسأل نفسك:
  - ما المشكلة بالتحديد؟
  - ما الاختيارات المتاحة لي؟ هل هناك حل ممكن يمكنني القيام به؟ هل استنفدت كل الاحتمالات للوصول للحل؟ هل فكرت في كل خيار متاح لي؟
  - هل هذه مشكلة لا يمكنني حلها، أم هل استنفدت كل الخيارات الواقعية، أم هل صرفت المشكلة عن ذهني؟ أم هل لا أزال أقلق بسبب المشكلة؟ وإذا كان كذلك فما السبب؟
- أنشئ قائمة بجميع المشكلات التي تقلق بشأنها، ثم فكر في الخطوات السابقة لكل واحدة.
- أنشئ قائمة بجميع المشكلات التي قلقت بشأنها ونتائج هذا القلق، وانظر إلى أي مدى ساعدك القلق على حل المشكلة؟ وما نتائج قلقك؟ وأي من هذه المشكلات توصلت إلى حلها عن طريق التفكير الجيد؟
- كن سباقًا للأحداث عندما يمكنك ذلك وعندما يواجهك موقف مقلق، ولا تسمح لطاقتك بأن تستنزف في القلق والعبوس، فبدلاً من ذلك اتخذ ما

يلزم مـن التصرفات عندما يمكنك ويكون على قدر استطاعتك، واستخدم طاقتك بطريقة مثمرة وليس بطريقة مهلكة.

- افترض أنـك قد بذلت قصارى جهـدك في التفكير فـي المشكلة ولكن مع ذلـك لـم تقـدر على حلهـا، فلتلاحظ عندمـا يبـدأ عقلك في القلـق، وفي تلـك الحال قـم باعتراض التفكير المثمر على الفـور، وذكر نفسك بكلمات الإوزة الأم، وأعـد التفكير في الموقف، وابحث عن المعلومات وثيقة الصلة بالموضوع التي تفتقدها إذا أمكنك ذلك، وركزّ على الحدث، وكن فعالاً، ولا تكن مصدر قلق.

كن مواطنًا من العالم

> "إذا كان حب الوطن هو آخر ملجأ للنذل، فذلك ليس لأن أعمال الشر يمكن أن تُفعل باسم حب الوطن، ولكن لأن توهج حب الوطن يلغي التمييزات الأخلاقية". رالف بارتون بيري

في معظم الدول بشكل اجتماعي يفكر الناس فيما يحقق تقدم مصالح بلادهم ليكونوا قوميين: "نحن الأفضل، ونحن رقم ١ ونرمز للعدل والحق والحرية، ومن يختلفون معنا من الدول فهم على خطأ، ومن يعارضوننا فهم أعداؤنا، وفي بعض الأحيان نرتكب أخطاء ولكننا دائمًا نقصد ما هو صحيح، وهؤلاء الذين يعارضوننا هم بواعث غير منطقية وشريرة، إنهم يغارون منا". وهذه طريقة مرضية في التفكير، وعندما تتمركز في ثقافة فإنها تسمى "التمركز حول العرق" أو "التمركز حول المجتمع"، وهي بلا جدال وبشكل عام طريقة مهلكة، وفي كتاب *Folkways*[١] يضع "دبليو. جي. سومنر" مشكلة التمركز حول العرق كما يلي:

> "إن كل جماعة مهما كان نوعها تطالب كل أعضائها بالدفاع عن مصالح الجماعة، ويتم استخدام قوة الجماعة في فرض التزامات تكريس الأعضاء لما يخدم الجماعة، ويقتضي ذلك عدم النقد أو إبداء الرأي، وهذا التحيز الوطني انحراف معترف به في التفكير والرأي، يجب أن يحمينا منه تعليمنا" (ص ١٥٠).

---

١ *Folkways, by W.G. Sumner, Salem, N.H., Ayer ompany Publishers (1992) (originally published in 1906).*

إذا أردنــا أن نخلق عالمًا يقدم العدل لأغلبية شاسعة من سكان العالم، فيلزمنا أن نكـون مواطنين من العالــم، فإنه يجب أن ندين القوميــة[٢] والعرقية، ويلزمنا أن نفكـر مــن خلال رؤية عالمية بدلاً مــن الرؤية القومية، ونتبنــى رؤية طويلة المدى، ويجــب أن نبدأ فــي إقصاء المصالح الخاصة لأية دولة ومــن بينها دولتنا التي هي جزء من كل، فليست أكثر حاجة أو استحقاقًا للموارد الموجودة بالعالم من أية دولة أخــرى على وجه الأرض، ويجب أن ننظـر إلى حياة الشعوب في الدول الأخرى على أنها ليست أكثر قيمة من حياة الناس في بلادنا، ويجب أن نعترض على السعي وراء مصالــح الجماعــات أو المصالح الذاتية الضيقة، فيجــب أن يكون التكامل والعدل أكثر أهمية لنا من الحصول على ميزة قومية أو نفوذ قومي.

من الواضح على نحو متزايد...

...أن بقــاء البشــر وصلاحهــم يعتمــدان بشكل كبير علــى قدرتنا علــى العمل معًا بنجــاح وبطريقة مثمرة لنصل إلى بعضنا ونساعد بعضنا، وحتى مشكلات القومية والعرقيــة تتخلل جميع مناطق العالم، وتتربــى الشعوب على رؤية دولها أو جماعتها على أنها أفضل من أية دولة أو جماعة أخرى، ويميلون إلى مساندة الجماعات التي ينتمــون إليها، فتلك نزعة فطرية في العقل البشــري، وترعاها معظم - إن لم يكن كل - الثقافــات، ومــن خلال القيــام بمحاولة بحثيــة بسيطة (كقــراءة الجرائد أو مشاهــدة الأخبار أو قراءة كتــب التاريخ التقليدية في بــلادك) يمكنك أن تلاحظ بسهولــة كيــف أن كل شعب يقدم بــلاده على أنها أفضل بــلاد العالم، ولاحظ كيف يبيضــون الأفكار الرئيسيــة في بلادهم ويمثلونها في مصطلحــات أخلاقية متألقة مثــل (إننا عادلــون، إننا منصفــون، إننا خيــرون). ولاحظ كيــف ترعى الصحف القوميــة تلك الصــورة، وتأمل ما تعلمته في المدرسة عن بلادك، وفكر في الأجزاء التــي تــم تجاهلها أو تحريفها من تاريخ بلادك، وفكر فــي الطريقة التي تصف بها حكومتــك سياستها الخارجية (تعلن عنايتها بالدول الأخرى بينما باعثها الحقيقي في الغالب يتمثل في الحفاظ على صورة معينة أو السعي وراء هدف أناني).

---

٢ عرفهــا قاموس ويبستر نيو وورلد على أنها تكريس الشخص نفســه بطريقة متبجحة وغير منطقية وقتالية لدولته أو ثقافته كنوع من التطرف الوطني أو الوطنية المفرطة.

إستراتيجيات تساعدك لتكون مواطنًا من العالم:

- استطلع جميع أفكار جميع الحكومات وتصرفاتهم، وتعرف على التشابه الموجود بين السياسيين في جميع الدول، ولاحظ التشابه الموجود بين وسائل الإعلام الإخبارية - التي تخدم مصالح ثابتة - في جميع الدول، ولا تَمِلْ إلى الاستقطاب للإغراءات العاطفية، وابنِ قراراتك على أساس القيم العالمية وليس المصالح القومية، وشجع تنمية الجماعات الدولية المحبة للآخرين غير المتصلة بالمصالح الثابتة.
- وتخيل نفسك *كمواطن من العالم*، وقدم احتياجات العالم على الأجندات القومية، وقم بدراسة المشكلات من وجهة نظر تاريخية وعالمية، ولاحظ كيف أن دول العالم قد انقسمت إلى طبقات، ووفقًا لقواعد اللعبة، تساند الطبقية ذوي القوة والثروة، وفي شعوب أخرى عديدة تتم معارضتها من الأقلية.
- ولاحظ تطور أفكارك بينما تتعلم التفكير من خلال منظور عالمي.
- اتخذ إحدى المشكلات العالمية مثل الدفء العالمي أو سوء التغذية أو المرض أو زيادة السكان وتحقق منها قدر الإمكان من المصادر العالمية المتعددة، ثم قارن ما تفعله بلادك حيال تلك المشكلة، وهل حدث لك اندهاش مما وجدت؟

اليوم السابع والعشرون

افعل شيئًا لتساعد على جعل العالم أفضل

"ستجد أن مجرد التصميم لن يفيد وأن الرغبة الصادقة لمساعدة الآخرين ستكون بأسرع الطرق وأدقها. قم بتحسين نفسك". روسكين

إنك تحتاج فقط إلى أن تنظر حولك لتشاهد مشكلات العالم والمشكلات التي سببها البشر بشكل كبير، والهدف من التفكير الناقد هو أن نحسن الطريقة التي نفكر بها، وكيف نتفاعل سواء في حياتنا الشخصية أو في علاقتنا بالآخرين، ووفقًا لمدى تقدمك كمفكر ناقد تحتاج إلى تحسين نوعية الحياة على وجه الأرض، وعندما تفكر بطريقة ناقدة ستكون هناك آثار للطريقة التي تعامل بها الآخرين أو ترتبط بهم، وتستطيع أن تسهم في الوصول إلى عالم أكثر عدلاً وعقلانية بطرق عديدة، ومن وجهة النظر الأخلاقية فكل منا ملزم بمساعدة الآخرين العاجزين عن مساعدة أنفسهم، وكل منا مسئول بطريقة عرقية عن *فعل ما في وسعه* من أجل تحسين الحياة، وكل من البشر والمخلوقات الأخرى معرضون للألم والمعاناة.

انتبه لـ...

...فرص تحسين نوعية الحياة على وجه الأرض، وضع قائمة بجميع الأشياء التي تفعلها الآن لتسهم في حياة الآخرين أو صحة الأرض، وقم بملاحظة ما يفعله الآخرون من حولك، وهل من حولك يسهمون في الوصول إلى عالم أكثر عدلاً أم

يفعلـون ما يخدم أنفسهم بشكل كبيـر؟ وأنشئ قائمة ببعض الأشياء الإضافية التي تستطيـع القيام بها، وفكرّ كيف يمكنك أن تدرج في جدول أعمالك أو حياتك طرقًا جديـدة للمساهمـة، وإذا لـم يكن لديك الوقـت الكافي لتقدمه فلتفكـر في تقديم مساهمات مالية أعظم، ولكن فقط افعل شيئًا.

إستراتيجيات للإسهام في عالم أكثر عدلاً:

- وبعنايـة قـم باختيار مجموعة منظمـة لكي تسهم في عالـم أفضل، فيوجد العديـد مـن الجماعـات التي تكافح مـن أجل العـدل في العالـم ومن أجل ظـروف أحسن ومن أجل تخفيف الألم والمعاناة، وقم باختيار مجموعة من المجموعـات المحلية والقومية والدولية، فاختر واحدة وشارك فيها حتى لو كان بإرسال المال فقط.
- وفكـر في دائـرة تأثيرك وتصرفـك مستخدمًا ذلـك التأثير فـي مساعدة الآخريـن، فعلـى سبيـل المثال هـل تستطيـع تحسيـن نوعية الحيـاة التي يعيشهـا من تعمل معهـم؟ وماذا عن الناس الذين تعيشـ معهم؟ اعمل قدر استطاعتك على إنشاء بيئات حيث يساعد الناس بعضهم بعضًا، ولاحظ كم تعطي للآخرين وكم تأخذ أو تطلب لنفسك.
- اكتشـف قـواك، واستخـدم تلك القـوى فـي المساهمة بأي طريـق يمكنك المشاركـة بهـا، فـإذا كنت جيدًا فـي الكتابـة فإنه يمكنك كتابـة خطابات لمحـرري الجرائـد، وإذا كانـت لديك مواهـب أخرى خاصـة فاستخدمها للمساهمة في تحسين العالم، بأي شيء سواء كان قليلاً أو كثيرًا.
- والأكثـر أهمية من ذلك هو أن تقرأ كتبًـا مدروسة بشكل جيد وناقد وموسع عن مجموعة من المشكلات العالمية، وقد تندهش عند رؤية عدد المشكلات الموجـودة بسبب سيطـرة الجشع والأنانية والمصالـح الخاصة على موارد العالم.
- اعمـل من أجل تحسيـن حياة المخلوقـات الحساسة، ولاحـظ كيف يستغل النـاس هذه الحيوانـات لخدمة مصالحهـم، وراقب كيف يقـوم النـاس في ثقافتـك بمعاملـة الماشيـة والحيوانـات، وادرس ظـروف المعيشـة لهذه الحيوانـات. استمـر في ذلـك وعيناك مفتوحتـان على أوسع حـال، واجعل تفسيراتك واستدلالاتك مسترشدة بالحقيقة وليس ما تريد تصديقه.

شاهد تطورك الذي يحدث على مراحل

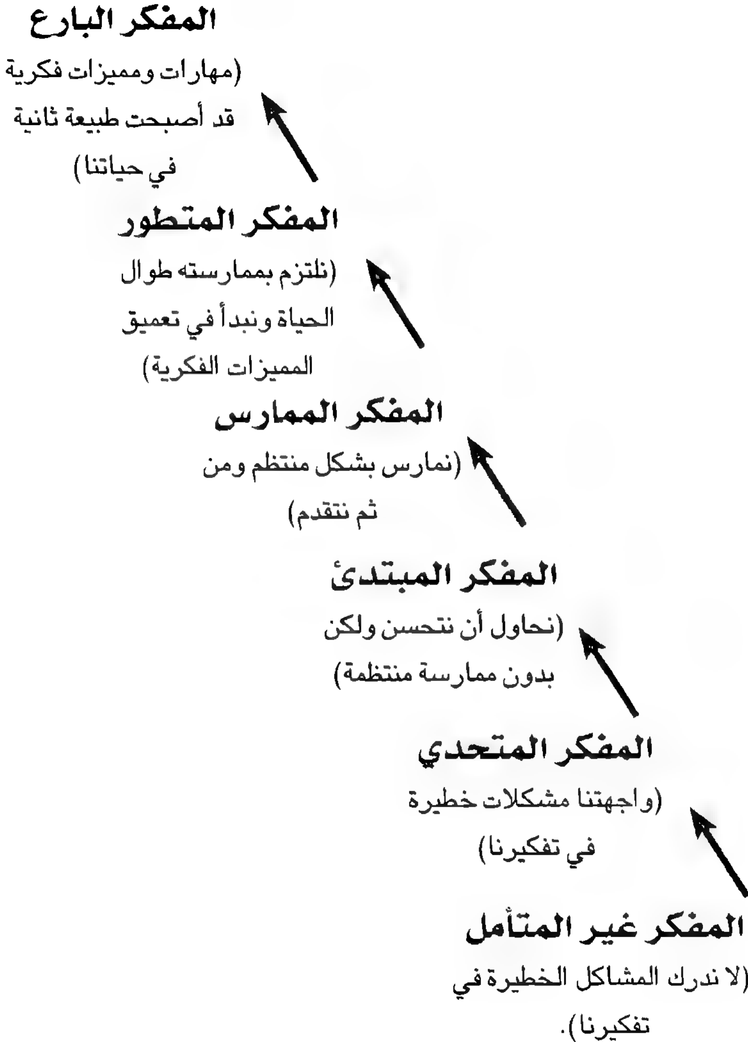
"الحياة مثل عزف الكمان على الملأ لن تُجيد العزف سوى بالممارسة". - صامويل باتلر

بعض الناس يعتقدون أن التفكير الناقد بهذه الطريقة: "إما أن تكون مفكرًا ناقدًا أو لا"، ولكنٍ هذا منظور مضلل، وعليك تذكر أن كلاً منا يفكر بطريقة ناقدة إلى حد ما، وجميعنا يفشل في القيام بذلك في بعض الأحيان، وتحدث جودة تفكيرنا بالتسلسل، فكل منا يفكر بمستويات عالية في بعض الأبعاد من حياتنا أكثر من الأبعاد الأخرى، فجميعنا خليط من التفكير الناقد والتفكير غير الناقد، وينبغي أن يتطور هدفك بالتسلسل البطيء ولكن الأكيد، وكلما اتخذتَ تفكيرك بجدية تقدمتَ بشكل أسرع عبر السلسلة.

ويمكن أن ننظر إلى هذه السلسلة في شكل مراحل من نقطة أفضلية تمكننا من البحث عن علامات طوال الطريق، لنبحث عن سلالم ترفعنا إلى المستوى التالي، والشكل التالي يعرض لنا لقطات مرئية لمراحل تطور التفكير الناقد بينما نتصورهم.

وفي المرحلة الأولى لا يشعر المفكرون المتأملون بفكرتهم مثل الشيء الذي يحتاج إلى توجيه، حيث يفكرون ثم يتصرفون وفقًا لتفكيرهم مع إحساس ضئيل بأن تفكيرهم قد يسبب لهم المشكلات، ولا يدركون أن تفكيرهم معيب ويستلزم أدوات للتدخل، ويبدو أن معظم الناس يعيشون معظم حياتهم كمفكرين غير متأملين بشكل كبير.

مراحل تطور التفكير الناقد



يصل الناس إلى المرحلة الثانية وهي مرحلة المفكر المتحدي عندما تقدم لهم فكرة موضوعية للتفكير الناقد بطريقة أو بأخرى، أو تواجههم فكرة مقلقة بأنه ربما تواجههم مشكلات في تفكيرهم، وفي تلك المرحلة يبدأ الناس في فتح

عقولهم لاحتمال وجود طريقة أفضل للحياة ولكنهم غير متأكدين من كيفية اتخاذ الخطوات الأولى حيالها.

وننتقل إلى المرحلة الثالثة وهي مرحلة المفكر المبتدئ عندما نقبل التحدي ونبدأ في الفحص الصريح لتفكيرنا في المشكلات ولكن بشكل ناقص، ولأننا ينقصنا الانضباط الفكري في تلك المرحلة من تطورنا فإن تحسننا لا يمكن التنبؤ به، ونبدأ في تعميق بعض المبادئ والمفاهيم المهمة للتفكير الناقد، ولكننا نفهمهم فقط بمستوى مبتدئ أو سطحي، وندرك في تلك المرحلة أن أمامنا طريقًا طويلاً لنواصل تطورنا.

ويصل الناس إلى مرحلة المفكر الممارس عندما ينشئون ويتبعون خطة لتطورهم مثل قراءة هذا الكتاب الذي بأيدينا وممارسة استخدام الأفكار التي به على فترة ممتدة من الزمن، وفي تلك المرحلة يبدأ الناس برؤية النتائج الحقيقية في حياتهم، فهم أقل تعرضًا للهجوم من الناس الآخرين، فيحتاجون إلى فاعلية أقل من الآخرين ليشعروا بالتحسن في أنفسهم، وهم أقل تحكمًا في الآخرين، ويدرسون بشكل منهجي الأمراض الموجودة بتفكيرهم، ويتطورون كمفكرين أخلاقيين.

ونادرًا ما نجد مفكرين بارعين ومتطورين لأن ذلك يحتاج إلى سنوات عديدة من الممارسة للوصول إلى تلك المراحل،[١] حيث يسيطر الناس في تلك المراحل على قرارات حياتهم بطرق غير متخيلة بالنسبة لمن هم في مستويات أدنى منهم، فهم يمارسون بطريقة ذاتية ويعيشون حياة أخلاقية، حيث إنهم مفكرون منصفون يدمجون المزايا الفكرية خلال حقول حياتهم.

وتذكر أن الميل الفطري تجاه خداع النفس يتوارى دائمًا في العقل البشري، ويمكن له في أي وقت أن يعوق تطورك كمفكر ناقد، وحتى الناس في المستويات المتقدمة فعادة ينخدعون ذاتيًّا، ولكن تقل بالنسبة لهم قوة الأمراض العقلية الفطرية لأن الناس يصبحون أكثر تهذيبًا وأكثر تحولاً نحو حياة ممعنة في البحث، وفي عملنا مع عشرات الآلاف من الأشخاص، قد رأينا العديد من الأشخاص

---

١ لتعرف المزيد عن مراحل تطور التفكير الناقد انظر كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life by Richard Paul and Linda Elder, 2002. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.*

يصلون لمرحلة المفكر المبتدئ أو حتى المفكر الممارس، وفقط يرجعون إلى مرحلة المفكر غير المتأمل في أنحاء عديدة من حياتهم.

فبدلاً من رؤية التفكير الناقد شيئًا مناسبًا ومهمًّا في جميع المجالات والأجزاء من الحياة فيميل الناس إلى التقاط التفكير الناقد واختياره، فعلى سبيل المثال قد تستخدم بشكل مهاري إلى حد ما أدوات التفكير الناقد في مهنتك بينما تفشل في استخدامها على الإطلاق في علاقاتك الخاصة، كما أن مراحل تطور التفكير الناقد تشير إلى الطريقة التي نفكر بها عبر جميع مناطق حياتنا، ليس في واحدة منها أو القليل منها.

ينبغي أن يكون هدفك هو التطور خلال هذه المراحل إلى أعلى نقطة ممكنة، وابدأ اليوم من خلال سؤال نفسك عن أي من هذه المراحل تستأثر تفكيرك في تلك المرحلة من حياتك، فهل أنت غير متأمل بشكل كبير ولكن تبدأ في رؤية التحدي؟ وهل قبلت التحدي بالفعل؟ وهل أنت في مرحلة المفكر المبتدئ وتبدأ في إضفاء الشخصية والاستخدام الفعال لأفكار التفكير الناقد؟ وهل أنت في مرحلة المفكر الممارس بخطة نظامية وإستراتيجية مستمرة لتطورك؟

انتبه لـ...

...خداع النفس الذي يعوق تقدمك كمفكر في أي من هذه المراحل، وابحث عن أعذار (مسوغات) تقدمها لنفسك كسبب لعدم اتخاذ التفكير بجدية قدر الإمكان، وانظر إلى سلوك الآخرين لتنظر ما المرحلة التي يبدو أنهم فيها.

إستراتيجيات للتنقل خلال المراحل:

- اتخذ تطورك في مراحل التفكير الناقد بجدية، وتعرف حسبما تستطيع على كل مرحلة وتصور نفسك تتقدم بشكل ضئيل كل يوم، واكتب خطة للانتقال من مرحلة المفكر المبتدئ إلى مرحلة المفكر الممارس.
- افهم الدور الذي يلعبه التواضع الفكري في تطور التفكير الناقد في الحياة اليومية، فبدون التواضع الفكري ستفترض نفسك تعرف بالفعل ما يكفي ولا توجد مشكلات خطيرة في تفكيرك، ومن هنا يمكن أن تتطور قليلاً كمفكر.

- عندما تقرر أنك وصلت إلى مرحلة المفكر الناقد ارجع بنفسك إلى المرحلة السابقة أو ارجع أسفل درجة في السلسلة، حيث إن التكبر الفكري من أعظم أعـداء النقدية، حيث إنه من المحتمـل أن يعوق ذلك تطورك بطرق ماهرة عديدة حتى إذا كنت تعمل بشكل فعال ضد ذلك.
- التزم بخطة مستمرة لممارسة التفكير الناقد الذي سوف يتعدل بمجرد أن يتقدم عقلك على مر الزمن.
- حـدد كيف يمكنك استخدام هذا الكتاب الذي بين أيدينا كجزء من خطتك للتطـور على المستـوى الطويل، وتذكر أننا نقترح لك أن تركز على كل فكرة لمـدة أسبوع بدلاً من يوم، ومن الآن ينبغـي أن تدرك السبب في ذلك، وكم عـدد الأفكار في هـذا الكتاب التي قمـت بتطبيقها على نفسـك؟ وكم عدد الأفـكار التي تستخدمها كل يوم؟ وإلى أي مـدى ستكون حياتك مختلفة إذا اتخذت أية فكرة مقترحة بجدية أكثر مما كنت عليه في هذه المرحلة؟

اليوم التاسع والعشرون

عَلِّمْ نفسك

رغم أن كثيرًا من الناس يكملون سنوات عديدة من الدراسة سواء قبل التخرج أو بعده، فقليل منهم من *يتعلم بالمعنى الحقيقي للكلمة*، لماذا؟ لأن عددًا قليلاً من الناس هو من *تَعَلَّمَ كيف يتعلم* الأفكار الهادفة. إنهم لا يتعلمون لأجل الحياة، فبدلاً من ذلك يشكلون أنظمة اعتقاد ثم يدافعون عن اعتقاداتهم بقية حياتهم، ويوجد تطور ضئيل في آرائهم، فلا يوسعون آفاق عقولهم، لدرجة أنهم عندما يتطورون يفعلون ذلك بطرق تقنية أو ضيقة (مثل تعلُّم مهارات النجاح في وظيفة أو تعلُّم المهارات التي يحتاجون إليها في هواية)، وتنقصهم السمات والمهارات الفكرية المطلوبة لشخص متعلم.

"الإنسان لا يكون إنسانا بالمعنى الحقيقي للكلمة حتى يصبح متعلما". إتش. مان

في عام ١٨٥٢ أعطى "جون هنري"سلسلة من المحاضرات عن التعليم[1] التي تم جمعها فيما بعد ونشرها في كتاب *The Idea of a University* وفي هذا الكتاب يصف تأثير التعليم المنظم بطريقة جيدة على عقل المتعلم ويقول:

"...هو العقل الذي انضبطت واكتملت قواه، والذي يعرف ويفكر بينما يتعلم، والذي تعلم مزج كمية كبيرة من الحقائق والأحداث بقوة المنطق المرنة، ومثل ذلك العقل لا يكون متحيزًا، ولا يكون مندفعًا، ولا يكون خاسرًا، ولا يكون صبورًا، ويكون هادئًا بطريقة مهيبة لأنه يعرف النهاية لكل بداية، والأساس لكل نهاية لأنه يعرف أين يقف وكيف يكمن طريقه من مرحلة إلى أخرى". (ص ١٣٨).

١ *Newman, J. New York: Longman's, Green and Co, 1852; 1912.*

وفي هذا الكتاب قد قدمنا عددًا من المهارات والسمات للعقل المتعلم، وقد وضعنا مجموعة من الأماكن التي يمكن *البدء* منها، ولكي تتعلم بمستوى عميق من التعليم تحتاج إلى أن تتخذ طريقة فعالة لتعلمك وتدرك أن التعليم يحدث خلال حياتك، وليس خلال سنوات الدراسة وبعد ذلك يحدث من خلال الممارسة المتعهدة، وتحتاج إلى فهم عملية التعلم طوال الحياة وتختار بوضوح أن تشارك فيها.

ضع تهذيب عقلك...

...في قلب قيمك الشخصية، وابدأ في تطوير خطة للتطور الذاتي طوال الحياة، وادرس سلوكك الخاص، وضع تناقضات وتضاربات مجردة، وادرس سلوك الآخرين، ولاحظ كيف يتم نشر الجهل على أنه معرفة، ولاحظ كيف أن ما هو أمر اعتباطي يتم تقديمه على أنه عام، وأدرك حقيقة سطحية الشهرة والمكانة، وأدرك حقيقة العظمة وقواعد السلوك، وتعهد بأن تتعلم شيئًا مهمًّا كل يوم، من خلال قراءة الكتب والمقالات المهمة، وأدرك أن التعلم العميق للأفكار الجديدة المتكاملة بشكل مستمر مع أفكار متعمقة بالفعل يعد الأساس للعقل المتعلم والأساس لحياة عقلانية، وفكِّر في الأفكار المهمة، وحدِّد فرص أن تكون مع أناس يسعون لتحسين عقولهم، وقم بإنشاء مكتبة تضم أعمالَ أفضل المفكرين في الوقت الماضي وفي الوقت الحاضر (متضمنة المفكرين المعارضين) واجعلها بيتك.

إستراتيجيات للتعلم الذاتي:

- اقرأ بتوسع، وقم كل يوم بقراءة شيء يفتح عقلك على أفكار مهمة وجديدة، وركز بشكل خاص على الحضارة العظيمة وأعمال المفكرين العظماء، وتجاوز كتابات اليوم الحالي، واقرأ أفكار المنشقين العظماء خلال التاريخ، ولمعرفة القراءات المقترحة انظر إلى القسم الموجود قرب نهاية هذا الكتاب والذي يحمل عنوان (قراءات قديمة للوراء).
- كن كالمؤرخ الخاص لنفسك والاجتماعي والاقتصادي لنفسك، ولا يمكن أن تكون متعلمًا بدون الإلمام بمنظور اقتصادي واجتماعي وتاريخي شامل، كما أن فهم ما يحدث في الواقع يستلزم دراسة السلوك البشري عبر الزمن،

وفحص الأنماط وآثارها، وهذا يعني قراءة السجلات التاريخية البديلة التي تساعد التعويض عن السجلات الاجتماعية التي تهيمن على الرؤية العالمية لأغلب الناس بالعالم، وهذا يتضمن إدراك الطبيعة الاعتباطية لمعظم الأعراف والمحرمات الاجتماعية، ويستلزم تمييز المبادئ الأخلاقية الشاملة من المبادئ الاجتماعية والمحرمات الاجتماعية المتنوعة، ومن خلال اكتساب الرؤية العالمية الموجودة على نطاق واسع من الأرض ستكون قادرًا بشكل أفضل على نَقْد الأخبار العالمية والممارسات الاجتماعية غير المنطقية، وستكوّن شخصيتك الخاصة على نحو موسع.

- اكتسب مبادئ التفكير الناقد والأدوات الموجودة بقلب التطور والمعرفة الفكرية، ولمزيد من المصادر يمكنك زيارة موقع جمعية فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج على: (www.criticalthinking.org)

اليوم الثلاثون

قَرِّرْ إلى أين تذهب من هنا

"إن الطريقة الرئيسية للتعلم كما يقول لوك هي أن تحاول ولكن أن تحاول القليل في كل مرة". ـ جونسون

لقد اطلعت على تسع وعشرين فكرة بسيطة ولكنها قوية، وإذا أردت أن تستمر لتتقدم، فستحتاج إلى أن تقرر أين ستذهب من هنا، ويمكن أن تساعدك العديد من الإستراتيجيات على تحسين نوعية الحياة التي تعيشها، وهناك شيء واحد مؤكد وهو أنك إذا لم تتخذ الخطوة التالية فلن تكون هناك خطوة تالية، وستعود إلى عاداتك الأصلية مثلك مثل عودة الضمادة المطاطية إلى أصلها بعد أن قمت بشدها، وسترجع إلى أنماط التصرف نفسها التي بنيت عليها المعتقدات التي امتصصتها بدون وعي (ولكن لم تخترها بعقلانية).

وتذكر أن العقل حر فقط في السيطرة على نفسه، فعقلك هو الذي يتحكم فيك وفي أفكارك وفي انفعالاتك ورغباتك وسلوكك، فهل تتحكم في عقلك؟ (انظر الرسوم التوضيحية الموجودة بصفحات ٢٦-٢٧)، وعندما تسيطر على عقلك يمكنك تقرير - من خلال استخدام مهارات التفكير المنطقي - الأفكار التي تقبلها أو ترفضها والأفكار التي تتخذها بجدية والأفكار التي تتجاهلها. إنك تعلم الرغبة الطبيعية للعقل تجاه الأنانية وتتدخل في السلوك والتفكير المنصف، حيث تعلم الرغبة الفطرية للعقل في أن يكون صارمًا ومنغلقًا فتتدخل لتفتح عقلك لطرق أخرى ينظر بها إلى الأشياء، كما تدرك الرغبة الطبيعية للعقل في مسايرة أيديولوجية الجماعة ولذلك تفحص عن قرب سلوكك في الجماعات لتحدد متى وأين تميل إلى التوافق بدون عقل.

وستسيطـر علـى عقلـك فقط للمـدى الذي تتطور بـه وتطور به بشـكل مستمر خططـًا لمزيد من النمو، ومن ناحية أخرى فالرغبـات الذاتية والاجتماعية لعقلك (كمـا يحدث معنا جميعـًا) سوف ترجع بك إلى منطقة الراحة وستجعلك واقعًا في شَـرَك الأيديولوجية والعادات العقلية التي طورتها بشـكل غير واع في أفكار تحتاج إلـى الاستفسـار، ولتدرك أن الطريقة الوحيدة هي أنك ستكـون قادرًا على *التقييم الدقيق* للأفكار التي توجه سلـوكك إلى الانضباط الفكري والمهارات التي تطورها فـي عقلك من خلال عقلك بشـكل واعٍ ومتأنٍّ، ولذلك طور خطة للتقدم للأمام وقم بتطويرها الآن وأعد النظر فيها كل يومٍ.

رَكِّز طاقتك اليوم على....

...تصميـم المرحلـة التالية من خطـة تطوير نفسـك، واكتب قائمـة بالكتب التي تخطط لقراءتها في الأشهر التالية، وحدد كيف ستستمر في تطوير قدرات التفكير النـاقـد لديك من هذه المرحلـة إلى الأمام، واستمر في مفكرتـك اليومية، وابحث واقرأ بانتظام المصادر البديلة للأخبار والرؤى العالمية.

تذكـر اقتراحنـــا السـابق، وهو بعد عملك بخطة تمتد ثلاثيــن يومًا، انتقل بشكل متـدرج لخطة تمتد ثلاثين أسبوعًا بالتركيز على فكـرة واحدة لكل أسبوع بدلاً من فكـرة واحدة لكل يـوم، وإذا فعلت ذلك فسوف تعمق فهمك لـكل فكرة، ولكل فكرة مهمة ارتباطـات بأفكار مهمة أخرى، والأفكار القوية تعد قوية في ضوء ارتباطاتها المهمة، وفي كل أسبوع قم بتغيير تأكيدك، وستتزايد فطنتك.

إن أسوأ مخطط هو عدم وجود مخطط، وهو عبارة عن طريقة تؤدي إلى القيام بــدور منخفض المستوى، وتذكر أن الضغط لكي تتوافق مع الآراء الجماعية سيظل شيئـًا غير منقطع طـوال حياتك، وسيظـل للقوى المتمركزة داخلـك بعض التأثير عليـك، ولكـي تصبح خطتك جزءًا من شخصيتك ينبغـي أن تدفعك للأمام، وابدأ مـن جديد كل يـوم، فكل يوم فرصة لبدايـة جديدة، فأنت وحـدك الأساس لنموك الفكري، ولا تسمح لأي شيء أو لأي أحد بأن يمنعك من هدفك.

إستراتيجيات لاتخاذ الخطوات التالية لتطورك:

- ادرس مصادر التفكير النقدي الأخرى ومن بينها الموجودة في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*[1] وكذلك كتاب *Thinker's Guide Library* وقم بزيارة موقع: (www.criticalthinking.org) لكي تقرأ عن هذه الإرشادات وكذلك اقرأ كتبًا ومواد أخرى.
- ألزم نفسك بتعلم فكرة واحدة جديدة ومهمة وتطبيقها لكل يوم (أو لكل أسبوع).
- استمر في اكتشاف الأفكار الموجودة بهذا الكتاب، واحتفظ بسجل لأفكارك.
- اطرح جانبًا فكرة تحديد وقت معين لكل يوم لقياس التطور الذاتي، وتأكد أن ذلك وقت للسلام والهدوء، وأدرك أنه إذا لم ترغب في تخصيص وقت لعقلك لكي ينمو فلن تلتزم بتطورك الذاتي.
- احضر المؤتمر الدولي عن التفكير الناقد الذي ترعاه جمعية فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج، ولمزيد من المعلومات يمكنك زيارة موقع: (www.criticalthinking.org).

---

١ *Paul, R. and L. Elder. Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life, Upper Saddle River, NJ: Pearson Education,2002.*

قراءات من الماضي

"اذا قابلنا رجلاً ذا ذكاء نادر فإننا ينبغي أن نسأله عن الكتب التي يقرؤها". رالف والدو ايمرسون

من أفضل الطرق القوية لتعليم نفسك - لكي تفتح عقلك للطرق البديلة لتجربة العالم وتواجه تأثير الظروف الاجتماعية ووسائل الإعلام - أن تقرأ من الماضي بأن تقرأ كتبًا قد تمت كتابتها منذ عشرة أعوام - عشرين عامًا - خمسين عامًا - مائة عام - مائتي عام - خمسمائة عام - ألف عام أو حتى ألفي عام وهكذا، حيث سيمكنك ذلك من التخطي بعيدًا عن افتراضات اليوم الحالي وأيديولوجياته واكتساب منظور عالمي معلوم.

عندما تقرأ فقط في الوقت الحاضر، لا يهم إلى حد كبير، أنك عرضة للتشرب من المفاهيم غير الصحيحة المنتشرة على نطاق واسع التي تم تعليمها والإيمان بها في الوقت الحالي على أنها حقائق، وفيما يلي عينة من الكتّاب الذين سوف تمكنك كتاباتهم من إعادة التفكير في الحاضر وإعادة تشكيل رؤيتك للعالم وتوسيعها[1]:

- **منذ أكثر من ألفي عام هناك كتّاب مثل:** أفلاطون (خاصة عن سقراط) وأرسطو وأسخيليوس وأريستوفانيس.
- **في القرن الثالث عشر:** توماس أكويناس ودانتي.
- **في القرن الرابع عشر:** بوكاتسيو وتشوسر.
- **في القرن الخامس عشر:** إيراسموس وفرانسيس بيكون.
- **في القرن السادس عشر:** مكيافيللي وسيليني وسرفانتس ومونتين.

---

١ نعترف بأن هذه القائمة من الكتاب تمثل الرؤية العالمية الغربية المقترحة وبناء عليه نوصي بأنه عندما تؤسس نفسك من خلال القراءات العميقة للكتاب ذوي البصيرة من العالم الغربي فعليك بعد ذلك أن تقرأ أعمال الكتاب العظماء من الشرق. للاطلاع على قائمة تضم كبار الكتاب الشرقيين اتصل بنا على *cct@criticalthinking.org*

- **في القرن السابع عشر:** جون ميلتون وباسكال وجون درايدن وجون لوك وجوزيف إديسون.
- **في القرن الثامن عشر:** توماس باين وتوماس جيفرسون وآدم سميث وبنيامين وفرانكلين وألكسندر بوب ودموند بيرك وإدوارد جيبون وصموئيل جونسون ودانييل ديفو وجوته وروسو ووليام بليك.
- **في القرن التاسع عشر:** جين أوستن وجورج إليوت وتشارلز ديكينز وإميل زولا وبلزاك ودوستويفسكي وسيجموند فرويد وكارل ماركس وتشارلز داروين وجون هنري نيومان وليو تولستوي وبرونتيس وفرانك نوريس وتوماس هاردي وإميل دوركايم وإدمون روستاند وأوسكار وايلد.
- **في القرن العشرين:** أميروز بيرس وجوستافوس مايرز وإتش. إل. مينكين ووليام جراهام سمنر ودبليو. إتش. أودن وبرتلوت بريخت وجوزيف كونراد وماكس فيبر وألدوس هكسلي وفرانز كافكا وسنكلير لويس وهنري جيمس وجورج برنارد شو وجان بول سارتر وفرجينيا وولف ووليم أبلمان وليامز وأرنولد توينبي وسي. رايت ميلز وألبير كامي وويلا كاثر وبرتراند راسل وكارل مانهايم وتوماس مان وألبرت آينشتاين وسيمون دي. بوفوار ونستون تشرشل وويليام جي ويدرر وفانس باكارد وإريك هوفر وإيرفينج جوفمان وفيليب أجي وجون شتاينبك ولودفيج فيتجنشتاين وويليام فولنكر وتالكوت بارسونز وجان بياجيه وليستر ثورو وروبرت رايخ وروبرت هيلبرونر ونعوم تشومسكي وجاك بارزن، ورالف نادر ومارجريت ميد وبرونيسلو مالينوسكي وكارل بوبر وروبرت ميرتون وبيتر بيرجر وميلتون فريدمان وجي. برونوسكي وبيتر يسنجر وجين جودال وهوارد زين.

عندما تقرأ كتابات من الماضي ستتوصل إلى فهم بعض الآراء الشائعة والأفكار غير الصحيحة الموجودة في الوقت الحالي، وسوف يتطور لديك معنى أفضل لما هو عام وقريب وما هو ضروري وما هو اعتباطي.

قراءات موصى بها لكي تزيد الإستراتيجيات

القراءات التالية تأتي من ثلاثة مصادر: كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* ومجلدات *The Thinker's Guide Library* والمسرد الموجود في نهاية هذا الكتاب، أما بالنسبة لكتاب *The Thinker's Guide Library* الذي يتضمن مسردًا مفصلاً فيمكنك إيجاده بجمعية فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج على موقع: (www.criticalthinking.org).

- **اليوم الأول:** انظر الجزء الخاص *بالتواضع الفكري* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا تعريف *التواضع الفكري* كما هو موجود بالمسرد.
- **اليوم الثاني:** ارجع إلى *التكامل الفكري* في كتاب: *Critical Thinking Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا تعريفه كما هو موجود بالمسرد.
- **اليوم الثالث:** ارجع إلى *التعاطف الفكري* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا إليه في كتاب *Thinker's Guide Library: Ethical Reasoning*.
- **اليوم الرابع:** ارجع إلى تعريف *المقصد* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا إليه في كتاب *Thinker's Guide Library: Analytic Reasoning*.

- **اليوم الخامس:** ارجع إلى *الاستقلال الفكري* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد، وانظر أيضًا تعريف *الاجتماعية* في المرجعين كليهما.
- **اليوم السادس:** انظر *وضّح الأمور/الوضوح* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا الفصل الذي يتحدث عن *المقاييس الفكرية* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*.
- **اليوم السابع:** انظر *قوة الصلة بالموضوع* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا إليه في المسرد، وانظر أيضًا إلى الفصل الذي يتحدث عن *المقاييس الفكرية* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*.
- **اليوم الثامن:** انظر تعريف *العقلانية* كما ورد في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد، وانظر أيضًا إليه في كتاب *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Intellectual Standards*.
- **اليوم التاسع:** انظر الأسئلة الموجودة في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد وانظر أيضًا إليه في كتاب *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Asking Essential Questions*.
- **اليوم العاشر:** انظر كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* الفصل الذي يتحدث عن الأسئلة.
- **اليوم الحادي عشر:** انظر جزء *الآثار الضمنية* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد، وانظر أيضًا إليه في كتاب *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Analytic Thinking*.

- **اليـوم الثاني عشر**: انظر جـزء *المعلومات والاستدلالات* الموجود في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد.
- **اليـوم الثالـث عشـر**: انظر جـزء *المفاهيـم* الموجود في كتـاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد.
- **اليـوم الرابع عشر**: انظر كتاب *Thinker's Guide Library The Miniature Guide to the Human Mind* وانظـر أيضًـا *الأنانيـة ومراحـل تطور التفكير النقدي* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد.
- **اليوم الخامس عشر**: انظر مفهوم *الإنصاف* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفـي المسـرد، وانظر كتـاب *Thinker's Guide Library: The Miniature Guide to the Human Mind*.
- **اليـوم السادس عشر**: انظـر مفهوم *المشاعر والانفعالات* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد، وانظر أيضًا كتاب *Thinker's Guide Library: The Miniature Guide to the Human Mind*.
- **اليوم السابع عشر**: انظر مفهوم *الرغبات* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد، وانظر أيضًا كتاب *Thinker's Guide Library: The Miniature Guide to the Human Mind*.
- **اليـوم الثامن عشر**: انظر *الهيمنة الأنانية* في كتاب: *Critical Thinking Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفـي المسـرد، وانظر أيضًـا كتـاب: *Thinker's Guide Library: The Miniature Guide to the Human Mind*.
- **اليوم التاسع عشر**: انظر *الخضوع الأناني* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal*

Life وفي المسرد، وانظر أيضًا كتاب *Thinker's Guide Library: The Miniature Guide to the Human Mind*.

- **اليوم العشرون:** انظر *التحيز الإعلامي* في كتاب: ***Critical Thinking** Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا كتاب: *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide on How to Detect Media Bias and Propaganda*.
- **اليوم الحادي والعشرون:** انظر *التحيز الإعلامي* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا كتاب: *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide on How to Detect Media Bias and Propaganda*.
- **اليوم الثاني والعشرون:** ارجع إلى كتاب: *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Ethical Reasoning.*
- **اليوم الثالث والعشرون:** انظر الفصل الذي يتحدث عن *الأنانية* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life.*
- **اليوم الرابع والعشرون:** انظر الفصل الذي يتحدث عن *الأنانية* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا كتاب *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Ethical Reasoning*.
- **اليوم الخامس والعشرون:** انظر الفصل الذي يتحدث عن *الأنانية* في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*.
- **اليوم السادس والعشرون:** انظر *السمات الفكرية* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد.
- **اليوم السابع والعشرون:** انظر كتاب *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Ethical Reasoning*.

- **اليـوم الثامـن والعشـرون:** انظر *مراحـل تطور التفكير النقـدي* في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد.
- **اليـوم التاسع والعشرون:** قم بزيـارة الموقع الإلكتروني: www.critical-thinking.org للحصول على المزيد من المصادر.
- **اليوم الثلاثون:** اعمل من خلال الفصول وقم بإجابة الأنشطة المقدمة على الفكرة في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*.

مسرد المصطلحات

جميع المصطلحات الموجودة بهذا الملحق مأخوذة عن مسردنا عن مفهاهيم[1] التفكير الناقد، فيمكن أن تساعدك القراءة الحقيقية للمفاهيم على الفهم العميق لمفاهيم هذا الكتاب، ولاحظ العلاقة المتبادلة بين المصطلحات، وانظر إلى هذه الأفكار على أنها شبكة عنكبوتية من المفاهيم التي عندما تفهمهما بعمق وبتكامل تستطيع أن تحسن حياتك.

دقيق: خالٍ من العيوب أو الأخطاء أو التشويه، والدقة عبارة عن مقياس فكري أساسي ومن ثم فهو هدف مهم في التفكير الناقد، وتحقيقه في الغالب مسألة درجة، ويتم تحديد مدى تحقيقنا إياه من خلال الشروط المبيَّنة من الأمر الذي بين أيدينا والسياق (وكيف يمكننا مقابلة هذه الشروط بشكل جيد). ويبذل المفكرون الناقدون قصارى جهدهم ليقدموا بمنتهى الدقة رأيهم الشخصي وآراء الآخرين. انظر المقاييس الفكرية.

الافتراض: عبارة عن كلام مقبول أو يفترض أنه صحيح بدون دليل أو إثبات، مقدمة أساسية أو اعتقاد غير معلن، أو معتقد مفروغ منه، ونعني بكلمة "افتراض" "كل ما نعتقد أنه حقيقي ومفروغ منه" لتقرير شيء آخر، فإذا استدللت بأنه لأن المرشح للرئاسة ينتمي للحزب الجمهوري، فسوف يدعم أو تدعم الميزانية

---

[1] للاطلاع على المسرد الكامل يمكنك الرجوع إلى الكتاب الذي كتبه كل من ليندا إيلدر وريتشار باول وهو *A Glossary of Critical Thinking Terms and Concepts: The Critical Analytic Vocabulary of the English Language (Tomales, CA: Foundation for Critical Thinking Press, 2009).*

المتوازنة، فبهذا تفترض أن جميع الجمهوريين يدعمون الميزانية المتوازنة، وإذا استدللت بأن القادة الأجانب الذين تم تقديمهم في الأخبار كـ "أعداء"أو "أصدقاء"لبلادنا في الحقيقة أعداء أو أصدقاء، فتفترض أن الأخبار دقيقة في تقديمها لشخصية القادة الأجانب، وإذا استدللت بأن الشخص الذي يدعوك إلى شقته بعد إحدى الحفلات "لمواصلة هذا الحديث الشيق"يعتبر مهتمًّا بك في الواقع بشكل كبير، فإنه يمكن أن تفترض أن السبب الوحيد وراء قيام شخص ما بدعوتك إلى شقته في وقت متأخر من الليل بعد السهر في حفلة هو الجلوس معك لأطول فترة ممكنة، فجميع الفكر البشري والتجربة البشرية يُبنيان على أساس الافتراضات، ففكرنا يجب أن يبدأ في مكان ما، وعادة لا ندرك ما نفترضه وبناء عليه نادرًا ما نشكك في افتراضاتنا، فأغلب ما هو غير صحيح في التفكير البشري يوجد في الافتراضات غير الناقدة وغير المبحوث فيها التي تكمن وراءه، فعلى سبيل المثال عادة ما نمارس حياتنا في العالم بهذه الطريقة لنفترض أننا نرصد الأشياء كما هي، رغم أننا نرى العالم بدون أن نصفي وجهة نظرنا، فالمفكرون المهرة واضحون في الافتراضات التي يقومون بها ويفترضون أنهم متماسكون مع بعضهم بعضًا وبشكل اعتيادي يسعون لتحديد ما يتخذونه كأمر مفروغ منه في أي موقف مقدم، أما المفكرون غير المهرة فيكونون غير واضحين بشأن الافتراضات التي يقومون بها، حيث في الغالب يتبنون افتراضات غير منطقية أو غير مبررة، ويتخذون افتراضات متناقضة ويتجاهلون افتراضاتهم. انظر *الاستدلال وعوامل الاستدلال المنطقي*.

وضح الأمور/الوضوح: أن تجعل من السهل فهم الأمر المقدم، وتجعله خاليًا من التشويش والغموض وأن تزيل الغموض وتوضحه وتبينه، و"الوضوح"عبارة عن مقياس فكري أساسي "والتوضيح"عبارة عن هدف أساسي في التفكير الناقد، وفي الغالب لا يرى الناس السبب وراء أهمية الكتابة والتحدث بوضوح، أو لماذا من المهم أن يقولوا ما يقصدون وأن يقصدوا ما يقولون، وهناك مفتاحان للتوضيح ويتمثلان في القدرة على إعلان مقصد الشخص وتوضيحه، وبعد ذلك يقدم أمثلة محددة وملموسة. انظر *المقاييس الفكرية والدقيقة*.

المفهوم: عبارة عن فكرة أو تفكير وخاصة فكرة معمَّمة أو شيء عام أو نوع من الأشياء، ويفكر البشر من خلال مفاهيم أو أفكار، والمفاهيم عبارة عن أنظمة

فكرية تمكننا مــن تحديد أبعاد التفكير والممارسة ومقارنتها وتمييزها. وكل نظام **أكاديمي يتولى تطوير مجموعة من المفاهيم الخاصة به أو المفردات المتخصصة الخاصــة بــه ليسهــل عملية التفكير مــن خلالها، فعلــى سبيل المثــال يعتمد "علم الأخلاق"**علــى معجم من المفاهيم. وهكــذا لا يستطيع الشخص أن يفهم الأخلاق بــدون فهم واضــح لمفاهيم مثــل العــدل والإنصاف والعطــف والقســوة والحقوق والالتزامــات، وكل رياضــة تطور معجمًــا من المفاهيم التي تمكــن المهتمين بفهم تلــك اللعبة والتخصص فيها أن يفهموها، ولا يمكننا تحقيق السيطرة على تفكيرنا إذا لــم نحقق السيطــرة على المفاهيم أو الأفكار التي يتــم من خلالها التعبير عن تفكيرنا. فعلى سبيل المثال يقدر أغلب النــاس قيمة التعليم، ولكن بشكل نسبي قليل مــن النــاس هم من لديهم المفهــوم المتطور أو المنطقي للتعليــم. وقليل منهم من يعرف بوضــوح الفرق بين التعليم والتدريب والتنشئــة الاجتماعية والتلقين وتربكه هــذه الأفكار المختلفــة، وعلى سبيل المثــال فوفقًا لذلك قليل مــن الناس يقدرون علــى التفريق بين متى يتم تلقين الطلاب ومتى يتم تعليمهم، ويتصل هذا الارتباك بالحقيقة التي تقول إن قلة من الناس هي التي يمكنها بوضوح التكلم عن المهارات والقدرات والسمــات الفكرية "للشخص المتعلم"، ويميِّــز المفكرون الناقدون بين المفاهيــم الصريحــة في استخدامــات المتعلميــن للمصطلحات (كمــا يوجد في القواميــس المدروسة جيدًا) وبين الجمعيــات النفسية المتصلة بذلك المفهوم في مجموعات أو ثقافات اجتماعية. والفشل في تطوير تلك القدرة سبب رئيسي للقبول الأعمى للتعريفات الاجتماعية التي تؤدي إلى الظلم الاجتماعي. فعلى سبيل المثال بسبــب جذورهــم المتزمتة نجــد أن العديد مــن الأشخاص في الولايــات المتحدة الأمريكية لديهم توجهات متزمتة. فيقبلون بشكل غير ناقد المبادئ المستبدة التي وضعتها الثقافة. فهم - إذا جاز التعبير - ملتزمون بتصور المجتمع لهذه المبادئ. ولا يعترفــون بــأن هناك العديد من الطــرق المعقولة التي ننظر بهــا إلى المبادئ. فيفشلــون على الإطلاق في رؤية المبادئ من وجهة نظر أخرى. فالمفكرون المهرة يدركــون المفاهيم والأفــكار الأساسية التي يستخدمونها هــم والآخرون، ويقدرون علــى شرح التضمينات الرئيسيــة للكلمات والعبارات التــي يستخدمونها، ويقدرون علــى التمييز بيــن الاستخدامات غير المقياسية الخاصــة للكلمات والاستخدامات المقياسيــة. ويدركــون المفاهيــم غيــر وثيقــة الصلــة بالموضــوع، ويستخدمــون المفاهيــم والأفــكار بطرق وثيقة الصلــة بوظائفهم، ويفكرون بعمــق في المفاهيم

التـي يستخدمونهـا، أمـا المفكرون غيـر المهرة فـلا يدركون المفاهيـم والأفكار الأساسية التي يستخدمونها هم والآخرون، ولا يستطيعون أن يشرحوا بوضوح الآثار الأساسية للكلمات والعبارات الأساسية التي يستخدمونها، ولا يعرفون متى ينحرف استخدامهـم الكلمـة أو العبارة عن الاستخـدام التعليمـي، ويستخدمون المفاهيم بطرق غير مناسبة للموضوع أو القضية، كما يفشلون في التفكير بعمق في المفاهيم التي يستخدمونها. انظر *عوامل الاستنتاج*.

الثقـة بالمنطق: هـي الاعتقاد المتأصل بعمق على مـدى طويل أن الاهتمامات الأسمـى للشخـص وللبشـر ستتـم تلبيتها بشكل أفضـل من خلال إعطـاء الحرية الكاملـة للمنطق. والإيمان بـأن تشجيع الأشخاص على الوصـول إلى استنتاجاتهم الخاصـة مـن خـلال عمليـة تطويـر قدراتهـم العقلية هـو أفضـل طريـق لتنمية المجتمعـات الناقـدة، والإيمـان بأنه (من خـلال التشجيع والرعايـة المناسبين) يستطيـع الأشخاص أن يتعلموا التفكيـر لأنفسهم من وجهة نظـر منطقية ويصلوا إلـى استنتاجات مقبولة ويفكروا بشـكل متماسك ومنطقي ويقنعـوا بعضهم بعضًا بالمنطـق ويصبحوا منطقيين رغم العقبات عميقة الجذور في الشخصية الفطرية للعقل البشري والمجتمـع، كما أن الثقة بالمنطق تتطور من خلال الممارسات التي من خلالها يبرهنون على طريقتهم في التبصر ويقومون بحل المشكلات من خلال المنطـق ويستخدمـون المنطق للإقناع ويتم إقناعهم من خـلال المنطق، وتضعف مكانـة الثقـة بالمنطق عندمـا يتوقع مـن النـاس أداء المهام بدون فهـم السبب، ويكـررون التصريحات بـدون التحقق منهـا أو تبريرها، ويقبلـون المعتقدات على أساس واحد من السلطة أو الضغط الاجتماعي. انظر *السمات الفكرية*.

الناقـد: هـو مصطلـح يعنـي إصـدار حكـم بطريقـة تميـل إلـى إظهـار العيوب والانتقـادات، والمشاركـة فـي المراقبـة وممارستهـا أو الحكـم المعطـى بعناية بأن الشـيء جيـد أو مضبوط أو دقيق ممـن يشتغل بالنقـد أو يبرع فيه، بطبيعـة أو تكوين أزمـة، والتعليق علـى الأمر بأنه قاطـع وحاسم ومهـم وأساسي، وتوجـد استخدامات مختلفـة عديـدة لمصطلـح "ناقد"تتصـل بالتفكيـر الناقـد، ويوجـد علـى الأقـل استخـدام واحـد لا يتصل به، والاستخـدام الذي لا يتصل به هـو الاستخدام المعطى بشـكل زائـد بإيجـاد العيـوب بـدون الاهتمـام بالتعامـل الفعـال مـع هـذه العيـوب،

ويرتبط هذا الاستخدام بمصطلح "متشائم"أو "تشاؤمي"وهو الشخص الذي يرى باعتياد الأوجه السلبية من الحياة ويعتبر شخصًا انهزاميًّا في طريقته للتعامل مع الأمور ونادرًا ما يسعى للتوصل لحلول للمشكلات، أما استخدامات مصطلح "ناقد"التي تتصل بالتفكير الناقد فهي تلك التي تركز على الحكم الدقيق والنقد الماهر وكذلك الملح والمهم الأساسي. انظر *النقدية والتفكير الناقد والشخص الناقد*.

الشخص الناقد: هو الشخص الذي ألـمَّ بمجموعة من المهارات والقدرات الفكرية ويجسد المميزات والسمات الفكرية، وعندما يستخدم الناس مهارات التفكير الناقد بصورة عامة ليتقدموا في اهتماماتهم الذاتية يُعتبرون مفكرين ناقدين فقط بشعور ضعيف أو مؤهل، وعلى الجانب الآخر إذا استخدموا المهارات الفكرية بشكل منصف واعتيادي للدخول في وجهات نظر الآخرين بطريقة ملمة بالآخرين، فإنه يمكن القول إنهم مفكرون ناقدون ذوو شعور قوي، وبالطبع فإن التطور كأشخاص ناقدين يعتبر دائمًا مسألة نسبية لأنه لا يمكن أن يصل أي شخص إلى مرحلة "المفكر المثالي". انظر *التفكير الناقد والمفكر الناقد والسمات الفكرية والمفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي والمفكرين الناقدين ذوي الشعور الضعيف*.

المجتمع الناقد: هو المجتمع الذي يرعى بشكل منهجي التفكير الناقد وبناء عليه فبشكل منهجي يدعم طرح الأسئلة التأملي والاستقلال الفكري والمعارضة المنطقية، ولكي يبني الشخص فكرة عامة عن المجتمع الناقد يجب أن يتخيل المجتمع الذي يتجسد فيه الفكر الناقد المستقل في الحياة اليومية الملموسة للأفراد، وقد قام ويليام جراهام سومنر - عالم شهير في علوم الإنسان - بصياغة الفكرة عندما قال: "إن العادة الناقدة للفكر إذا غلبت على المجتمع فسوف تنتشر في جميع عاداته لأنها طريقة لتبني مشكلات الحياة، والأشخاص المتعلمون في هذا المجتمع لن يتم دهسهم بالمدعين ذوي الأرجل الخشبية، ولن ينخدعوا بالخطابة الجياشة بالعواطف، فعندهم تروٍّ في تصديق ما يسمعون، فقد يبقون الأشياء على أنها ممكنة أو محتملة في كل المستويات بدون يقين وبدون عناء، فينتظرون الأدلة ويفكرون فيها مليًّا، ولا يتأثرون بالتأكيدات أو الثقة بالأشياء التي تم تقديم تأكيدات عليها في جانب أو في آخر، ويمكنهم مقاومة جميع الطعون على التحيزات المحببة لهم وجميع أنواع التملقات، فتعلم القدرة على النقد هو التعلم

الوحيد الذي يمكن القول عنه إنه تعلّم يصنع المواطنين الصالحين. (مأخوذ عن كتاب Folkways, 1906)[٢].

وحتى تنتشر العادات الناقدة للفكر في مجتمعنا (الذي من المحتمل أن يحتاج إلى عقود في المستقبل)، يجب أن يكون هناك ميل لإنشاء مدارس مثل المؤسسات الاجتماعية لنقل الرؤية العالمية المنتشرة بشكل غير ناقد وينقلها مثل الواقع وليس كصورة للواقع، ويستلزم تعلّم التفكير الناقد أن تصبح المدارس وحجرات الدارسة عالمًا مصغرًا للمجتمع الناقد، ولا توجد في الوقت الحالي مجتمعات ناقدة على نطاق واسع، حيث تتطور المجتمعات الناقدة الآن وفقًا لوجود الشروط الآتية:

- النظر إلى التفكير الناقد على أنه أساسي للحياة المنطقية والعادلة.
- تعليم التفكير الناقد بشكل اعتيادي ودعمه بشكل متماسك.
- اعتبار إشكاليات التفكير أمرًا يجب الاهتمام به بشكل ملزم.
- عدم التشجيع المنهجي لانغلاق الأفق وتشجيع انفتاح الأفق.
- اعتبار التكامل الفكري والتواضع الفكري والتعاطف الفكري والثقة بالمنطق والشجاعة الفكرية قيمًا اجتماعية.
- اعتبار التفكير الأناني والاجتماعي مصدري قلق للحياة الاجتماعية.
- تعليم الأطفال بشكل اعتيادي أن حقوق الآخرين واحتياجاتهم مساوية لحقوقنا الذاتية.
- تشجيع النظرة العالمية متعددة الثقافات.
- تشجيع الناس على التفكير في أنفسهم وعدم تشجيعهم قبول تفكير الآخرين وسلوكهم دون نقد.
- الدراسة بشكل اعتيادي وتقليل التفكير غير العقلاني.
- قيام الناس بإضفاء الذاتية على المقاييس الفكرية الشاملة.

انظر *المزايا الفكرية* و*المفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي*.

---

2 *Sumner, W. (1940). Folkways: a study of the sociological importance of usages, manners, customs, mores, and morals. New York: Ginn and Co. ((original work published in 1906).*

المفكر الناقد: انظر أولاً التفكير الناقد، والمفكرون الناقدون هم أشخاص يحاولون باستمرار أن يعيشوا بعقلانية وإنصاف وتأمل للنفس. وتمامًا يدرك المفكرون الناقدون الطبيعة التي يحتمل أن تكن معيبة للتفكير البشري (إذا تركت بدون فحص)، ويكافحون من أجل تقليل قوة ميولهم نحو الذات أو المجموعة التي ينتمون إليها، ويستخدمون الأدوات الفكرية التي يقدمها التفكير الناقد لتحليل التفكير وتقييمه وتحسينه، ويعملون بجد لتنمية المميزات الفكرية: التكامل الفكري والتواضع الفكري والأدب الفكري والتعاطف الفكري والشعور الفكري بالعدل والثقة بالمنطق، ويدركون أنه لا يهم مدى مهارتهم كمفكرين، ويستطيعون بشكل دائم تحسين قدراتهم الاستنتاجية، ويعترفون بأنهم سيقعون في أي وقت فريسة لأخطاء في الاستنتاج المنطقي واللاعقلانية البشرية والمجاملات والتحيزات والتحريفات وقبول المبادئ الاجتماعية بدون انتقادها وكذلك الاهتمامات الذاتية والراسخة، ويكافحون من أجل المساهمة في مجتمع أكثر ثقافة وعقلانية بأية طريقة يستطيعون، كما يكافحون للأخذ في الاعتبار الحقوق والاحتياجات المتعلقة بالآخرين، والدرجة التي يمكن أن يوصف بها أي شخص كـ "مفكر ناقد" تعتمد على مهارات التفكير الناقد وقدراته وسماته التي يظهرها الشخص بشكل يومي، فلا يوجد "مفكر ناقد" بمعنى "المفكر المثالي" أو "المفكر المتقن" ولن يكون. انظر *التفكير الناقد ومراحل التفكير الناقد والميل نحو الذات والميل نحو المجموعة التي ينتمي إليها الشخص*.

التفكير الناقد: إن المفهوم الأساسي للتفكير الناقد بسيط وبديهي، فجميع البشر يفكرون وطبيعتنا أن نفعل ذلك، ولكن كثيرًا من تفكيرنا المتروك لذاته تفكير متحيز ومحرف أو غير منصف بالكلية، ولسوء الحظ نجد أن التفكير الزائف مكلف سواء في المال أو في نوعية الحياة، حيث يبدأ التفكير الناقد ثم بعد ذلك نبدأ في التفكير في تفكيرنا بهدف أننا نريد تحسينه، وخلف هذا التصور الأساسي يوجد العديد من الطرق للبدء في شرح التفكير الناقد وإليك بعض الأمثلة:

- فن تحليل التفكير وتقييمه بهدف تحسينه.
- التفكير المنضبط والموجه للذات الذي يقابل المقاييس الفكرية المناسبة من خلال نمط أو مجال خاص للتفكير.

- التفكيـر الـذي يعرض بشـكل شائع المهـارات الفكرية والقـدرات الفكرية والسمات الفكرية.
- التفكير في طريقة تفكيرك بينما تفكر من أجل تحسين تفكيرك بجعله آكثر وضوحًا وأكثر دقة وأكثر عقلانية وهكذا.
- التفكيـر المنضبط ذاتيًا والموجه ذاتيًا وهو التفكير الذي يحاول أن يستنتج على أعلى مستوى من الجودة بطريقة منصفة.

وخـلال فهم التفكيـر الناقد من المفيـد أن تعلم أنه موجـود بأشكال ومظاهر عديـدة، فعلى سبيل المثال معظـم التفكير الناقد تفكير ذو بعـد واحد وبعض منه شامـل، كما أن معظم التفكيـر الناقد تفكير سفسطائي وبعضـه سقراطي، وبعض التفكيـر ضمني وبعضه الآخر صريـح، وفي النهاية بعضـ التفكير منهجي وموحد وبعضـه عرضي أو تلقائي. انظر *الشخص الناقـد والمفكر الناقد والمجتمع الناقد والمفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي والمفكرين الناقدين ذوي الشعور الضعيف*.

النقديـة: أي مـن الأشكال المتعددة لكون الشخص بارعًا في النقد مثل إصدار أحـكام وتقييـم الأعمـال الأدبية أو الفنيـة، أو تقييم شيء ما بمهـارة وقدرة وتعلم فـن أو مبادئ تفكير أعلـى أو فحص النصوص والمستنـدات العلمية أو التي كتبها العلمـاء، وكلمـة "النقدية" تختلـف عن كلمة "الإبـداع"، حيث تبرز فـن التقييم أو الحكـم والحالـة التي يكون فيهـا الشخص دقيقًـا أو منضبطًـا أو عميقًا، وتنطوي علـى الحكمة والفطنة وتجسيد المقاييس والمعايير الفكرية. انظر *الناقد والتفكير الناقد والمقاييس الفكرية*.

آليـات الدفـاع: هي عملية خداع ذاتي يستخدمها العقل البشري لتجنب التعامل مع الأفكار والمعتقدات والمواقـف المؤلمة وغير المقبولة، ويشترك العقل البشري فـي عمليات غير واعية يتم تحفيزها بشكل متمركز حـول الذات، وهذا يؤثر بشكل قـوي على سلوكنا، فندما نعمل بشكل أناني فإننا نسعى إلى الحصول على ما نريد، ونرى العالم من منظور ذاتي ضيق، ونرى أنفسنا منقادين من خلال البواعث العقلية النقيـة، وبناء عليه فنتنكر من بواعثنا الأنانيـة، ويستلزم هذا التنكر خداع الذات، ويتحقق هذا الخداع الذاتي ومن خلال استخدام آليات الدفاع يستطيع العقل تجنب الإدراك الشعـوري للمشاعر السلبية مثل الشعور بالذنب والألم والقلق وهكذا، ويتم

استخـدام مصطلح "آليات الدفاع" بشكل عام في النظرية النفسية لفرويد ليشير إلـى الإستراتيجيات النفسية التـي يستخدمها العقل غير الواعي للتغلب على الواقع والمحافظـة على صـورة إيجابية للنفسـ، ونظرية آليات الدفـاع نظرية معقدة مع اقتـراح بعض الباحثين النظريين أن آليات الدفاع يمكن أن تكون في بعض الأحيان صحيـة (وخاصة في الطفولة)، ومع ذلك فعندما تعمل هذه الآليات في عقل البالغ الطبيعـي يضعون عوائق مهمة للمعقولية وخلق المجتمعات الناقدة، ويشترك جميع البشر في خداع الذات ومع ذلك يكافح المفكرون الناقدون بتماسك من أجل العمل بنيـة طيبـة لتقليل نزعاتهم لخداع الـذات ولفهم هذه النزعـات والعمل على تقليل تكرارهـم وقوتهم، ومن آليات الدفاع الشائعة الإنـكار والتماهي والإسقاط والكبت والتبريـر (العقلنة) والتكرار والتصعيد والتفكير المبني على الرغبة. انظر *الإنكار والعقلنة*.

الإنكار: عندما يرفض شخص الإيمان أدلة أو حقائق لا تقبل الجدل لكي يحافظ على صورة الذات المحببة أو مجموعة من المعتقدات المحببة، والإنكار إحدى أكثر آليـات الدفاع المستخدمة شيوعًا، وجميـع البشر ينكرون ما لا يستطيعون مواجهته مثل بعض الحقائق المزعجة عن أنفسهم وعن الآخرين، فمثلاً لاعب كرة السلة قد ينكـر وجود أية عيوب فـي لعبته لكي يحافظ على صورة نفسـه كما هو ماهر بشكل عـالٍ في لعبة السلة، وقد ينكر الشخص الوطني إزاء دليل الحل الاعتراف بأن بلده تنتهك حقوق الانسان أو تتصرف بظلم. انظر *آليات الدفاع*.

الرغبـة: هي التمنـي أو الإرادة أو التلهف تجاه شيء مـا، والرغبات المتزاوجة مـع الانفعـالات، والمشاعر تتضمن البعـد التأثيـري للعقل البشـري والبعد الآخر هـو الإدراك أو التفكيـر، ويقوم المفكرون الناقدون بملاحقـة الرغبات التي تسهم فـي سـرور الشخص وإنجـازه (بدون انتهاك حقـوق الآخرين)، ويقـوم المفكرون الناقـدون بفحص رغباتهم للتأكد أنها منطقيـة ومتماسكة مع بعضها بعضًا. انظر *العقل البشري والانفعال والتفكير*.

الهيمنـة الأنانيـة: هي الرغبة الأنانية للسعي وراء ما يريده الشخص من خلال الاستخـدام غير المنطقي للقوة المباشرة علـى الأشخاص أو تخويفهم (أو أي من المخلوقـات الحساسة)، والهيمنة الأنانية على الآخريـن يمكن أن تتضمن السلوك المزعج أو الديكتاتوري أو المستبد أو المتنمر (مثل الزوج المؤذي جسديًّا)، وعلى

الجانب الآخر فقد يتضمن رسائل رقيقة وسلوكًا يتضمن استخدام السيطرة أو القوة "إذا كان ضروريًّا" (مثل المشرف الذي يذكر المرءوس من خلال التلميح الهادئ أن عمله أو عملها مشروط بالطاعة من غير جدال)، والسلوك غير العقلاني في الغالب عبارة عن مجموعة من أفعال الانقياد والهيمنة، فعلى سبيل المثال في المجتمع الفاشي يكون كل شخص خاضعًا (فيما عدا الديكتاتور) للشخص الذي أعلى منه ويسيطر على كل من هو أدنى منه. انظر *الخضوع الأناني والأنانية*.

الخضوع الأناني: هو الميل غير العقلاني تجاه الانضمام النفسي إلى الأقوياء وخدمتهم ليحصل المرء على ما يريد، ومن الطبيعي أن يهتم البشر بمصالحهم وأن يكون لديهم الباعث لإشباع رغباتهم، ففي عالم من القوة والتأثير النفسي يتعلم الناس عمومًا أن ينجحوا في أسلوبين: أن يقهروا أو يخوفوا نفسيًّا (بمهارة أو بوضوح) من يقفون في طريقهم (من خلال الهيمنة الأنانية) أو بدلاً من ذلك ينضمون نفسيًّا إلى الأقوياء ويخدمونهم لكي بعد ذلك (١) يعطوهم الإحساس بالأهمية الذاتية، (٢) يحموهم و (٣) ويتقاسموا معهم بعض المنافع والنجاحات. ويستخدم غير العقلانيين كلتا الطريقتين ولكن ليس بالمساحة نفسها، وعندما يخضع الناس إلى من هم أقوى منهم فهم يمارسون ما يمكن تسميته "بالخضوع الأناني" وهؤلاء الذين يستخدمون القوة والسيطرة الصريحتين فإنهم يمارسون ما يمكن تسميته "السيطرة الأنانية"، وكلا هذين النوعين من السلوك يمكن رؤيتهما علنًا في مثل علاقة نجوم موسيقى الروك أو نجوم الرياضة بمعجبيهم، وأغلب الجماعات الاجتماعية لها "نظام هجومي" داخلي لبعض من هؤلاء الذين يلعبون دور القائد وكثيرًا من الذين يلعبون دور التابع، أما الشخص العقلاني المنصف فلا يسعى إلى السيطرة أو الخدمة العمياء لشخص آخر يهيمن، وعكس ذلك هو الهيمنة الأنانية. انظر *الأنانية*.

الأنانية: هي الميل إلى رؤية كل شيء فيما يتعلق بالذات لتشويش الإدراك الفوري (لما تبدو عليه الأشياء) مع الواقع ولكي يكون متمركزًا حول الذات أو اعتبار النفس هي فقط أهم ما يجب اهتمام الشخص به (أنانية) أو أن تحرف "الحقيقة" لكي تبقى على وجهة نظرك الخاصة أو إدراكك الخاص، كما أن رغبات الشخص وقيمه ومعتقداته (التي تبدو صحيحة بديهيًّا للنفس أو تفوق رغبات الآخرين وقيمهم

ومعتقداتهـم) يتم استخدامها بطريقــة غير ناقدة وفقًا لمعيار لا شعوري لكثير من الأحكام والتجــارب، والأنانية أحد العوائق الأساسية للتفكيــر الناقد، وبينما يتعلم المــرء التفكير بطريقة ناقدة بإحساس قوي فإنه يتعلـم أن يصبح أكثر عقلانية أو أقل أنانية. انظر *الهيمنة الأنانية والخضوع الأناني وآليات الدفاع والطبيعة البشرية والتمركز حول اهتمامــات الجماعة والفكر اللاشعــوري والمفكرين الناقدين* ذوي *الشعور القوي*.

عوامـل التفكيـر المنطقـي: إن أجــزاء التفكيــر تعتبر جزءًا لا يتجــزأ أو شيئًا مفترضًــا مسبقًــا من التفكيــر المنطقــي، وتضم هذه الأجــزاء الغرضـ والسؤال والمعلومات والاستــدلالات والافتراضات والمفاهيم والآثــار ووجهة النظر ، ويمكن تسميتها "أجزاء التفكير" و "عوامل الفكر" و "هياكل الفكر"، وكل التفكير المنطقي يضــم مجموعــة من العوامل يمكــن رصد كل منهــا للمشكلات المحتملـة. وبعبارة أخرى فعندما نفكر فإننا نفكر لغرض خلال وجهة نظر مبنية على افتراضات تؤدي إلــى آثــار ونتائج، ونستخدم المفاهيــم والأفكار والنظريات لتفسيــر البيانات وحل المشكلات وتقرير القضايا، ويقوم المفكرون الناقدون بتطوير مهارات تحديد هذه العوامل وتقييمها في تفكيرهم وفي تفكير الآخرين، كما أن تحليل التفكير المنطقي إلــى عوامله وهياكلــه يمثل واحدًا من ثــلاث مجموعات للتفاهمــات الضرورية في التفكيــر الناقد، ويركز الاثنــان الآخران علــى تقييم الفكر (المقاييــس الفكرية) وتطويــر السمات الفكرية. انظر *الغرض والسؤال والمعلومات والاستدلال والمفهوم والافتراض والأثر ووجهة النظر والمقاييس الفكرية والسمات الفكرية*.

الانفعــال: هو شعور يتــم استثارته حتى نقطة الوعي، وهو في الغالب شعور قوي أو حالــة من الاستثارة، وجميع انفعالاتنا تتعلق بشــكل تام بأفكارنا ورغباتنا، وهذه التراكيــب العقلية الثلاثة الشاملة للأفكار والمشاعر والرغبات تؤثر باستمرار على بعضها بطرق متبادلة، ونمــر بتجربة المشاعر السلبية، عندما نعتقد أن الأشياء لا تسيــر على ما يرام بالنسبة لنا، وبنــاء عليه ففي أية لحظة تكون أفكارنا ومشاعرنا ورغباتنــا تحت تأثير إما قدراتنــا العقلية أو رغباتنا غير العقليــة السلبية، فعندما يكــون تفكيرنا غير منطقــي. أو أنانيًّا تتم استثارة حالات الشعــور غير العقلاني أو الأنانــي، وعندمــا يحدث ذلك فإننا نثــار (بما يحتمل أن يكــون) من خلال غضب وخــوف وغيرة طفولية مما قد يسبب تقليل موضوعيتنــا أو إنصافنا، وهكذا تفيدنا

الانفعالات في أنها توضح ما إذا كانت الأمور تسير لصالحنا أو ضدنا، وتوجد مجموعة من الحالات الانفعالية التي يمر بها البشر بشكل منتظم، من الحالات المرتفعة حتى الحالات الانفعالية المنخفضة. من الاستثارة والفرح والبهجة إلى الغضب والموقف الدفاعي والاكتئاب وهكذا، والشيء نفسه أو ما يشبهه يحدث عندما نمر بحالة شعورية تتصل بالأفكار والسلوكيات العقلية وغير العقلية، وقد نشعر "بالرضا" مثلاً عندما نسيطر بنجاح على شخص ما (انظر إلى السيطرة الأنانية)، أو عندما نعلِّم طفلاً أن يقرأ بنجاح، وقد نشعر "بالغضب" عندما يرفض شخص ما اتباع أوامرنا غير المنطقية أو عندما ندرك وجود ظلم ما في العالم، وعلى هذا فشعور الرضا أو الغضب نفسه قد يخبرنا بالقليل أو لا شيء عن نوعية التفكير الذي يؤدي إلى الشعور، وعلى أية حال فالانفعالات أو المشاعر ترتبط بشكل وثيق بالأفكار، فمثلاً الانفعالات القوية يمكن أن تمنعنا من التفكير بمنطقية وقد تسبب لنا عجزًا في التفكير والتصرف، ولأنه يوجد دائمًا بُعد إدراكي لانفعالاتنا فيصبح امتلاك القدرة على تحليل التفكير الذي يسبب الانفعالات أمرًا أساسيًّا لنعيش حياة عقلانية، فمثلاً يجاهد المفكرون الناقدون ليعرفوا متى يقود التفكير المختل إلى حالات شعورية غير مناسبة أو غير مثمرة، فيستخدمون عواطفهم العقلانية (مثل الشعور بأن تكون عادلاً) ليقودوا أنفسهم إلى مشاعر مناسبة للموقف كما هو في الحقيقة، بدلاً من التفاعل الأناني لآراء تشوه الواقع، وبناء عليه فالانفعالات والعواطف ليست غير عقلانية في ذاتها ولكنها تكون كذلك عندما ترعاها وتشجعها أفكار أنانية، فالمفكرون ذوو الشعور القوي يعيشون حياة تسيطر عليها الانفعالات العقلانية وتقل فيها المشاعر الأنانية. انظر *العقل البشري والمزايا الفكرية والانفعالات غير العقلانية والمفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي*.

الذكاء الانفعالي: هو جعل الذكاء يؤثر على الانفعالات واستخدام التفكير المنطقي المهاري للسيطرة على الحياة الانفعالية للفرد، والفرض الأساسي الذي يكمن وراء هذه الفكرة هو أن التفكير المنطقي بطريقة عالية في الموقف المتاح سوف يؤدي إلى حالات انفعالية أكثر إرضاء من التفكير المنطق بطريقة أقل، وتعد السيطرة على الحياة الانفعالية للفرد مقصدًا أساسيًّا للتفكير الناقد، وفي السنوات الأخيرة اتصل مصطلح "الذكاء الانفعالي" بمجموعة كبيرة من أبحاث "المخ" تمت فيها محاولات توصيل كيمياء المخ بالوظائف العقلية لكي يتم - بعبارة

أخرى - الربط بين العمليات العصبية التي تحدث في المخ والعمليات الانفعالية الإدراكية التي تحدث في العقل. يجب أن يكون المرء حريصًا على ألا يتجاوز ما يمكن استنتاجه بعقلانية من هذا البحث، فمثلاً قد اقترح بعض الباحثين أن اللوزة (المسماة بالجزء "البدائي" من المخ) يمكن أن تتسبب في إحداث استجابة انفعالية في المواقف قبل أن يمتلك العقل الفرصة "للتفكير"، وقد تم انتقاد هذه العملية لأسباب مثل القاتل (الذي تصرف بانفعال وقتل شخصًا ما قبل أن تقوم الوظائف العقلية عالية الأوامر بتوقيفه من القيام بفعل ذلك)، وحتى الآن فكل استجابة انفعالية تتصل بتفكير من نوع ما قد يكون بسيطًا، فإذا قمت بالقفز بصوت عال فإنني أفعل ذلك لأنني أعتقد أن شيئًا ما يحتمل أن يكون خطيرًا، ومرة أخرى فقد يكون التفكير بسيطًا - مستغرقًا جزءًا من الثانية - ولكنه مع ذلك يعتبر تفكيرًا. وبالنسبة للشخص "المتوسط" فالسيطرة على الحياة الانفعالية له تستلزم معرفة تقنية بكيمياء المخ والجهاز العصبي، ومن خلال دراسة العقل ووظائفه (مثل التفكير والشعور والإرادة) يكون لدينا كَمٌّ من المعرفة التي يمكن أن نستخدمها في تطوير الذكاء الانفعالي، فمثلاً إذا بدأنا بالمقدمة الأساسية التي تقول إن الانفعالات دائمًا ما تتصل ببعض التفكير، فإنه يمكننا أن نحلل التفكير الذي يؤدي إلى انفعالاتنا والوسائل التي بها تمنعنا انفعالاتنا من التفكير العقلاني أو المعقول في المواقف المعطاة، ونستطيع أن نحلل الظروف التي تؤدي إلى الأفكار غير العقلانية والانفعالات غير العقلانية المصاحبة. انظر *الانفعالات والعقل البشري والانفعالات العقلانية والانفعالات غير العقلانية.*

التفكير المنطقي الأخلاقي: هو التفكير من خلال مشكلات أو قضايا تستلزم آثارًا لإحداث ضرر أو مساعدة للمخلوقات الحية، ورغم أن المعتقدات الشائعة على العكس تمامًا من الحقيقة، فيجب أن يتم تحليل التفكير المنطقي الأخلاقي وتقييمه بالطريقة نفسها التي يتم بها أي مجال آخر من التفكير المنطقي، ويستلزم التفكير المنطقي الأخلاقي العوامل نفسها مثل كل أنواع التفكير الأخرى ويتم تقييمه أيضًا بمقاييس الوضوح نفسها والدقة والإتقان ووثاقة الصلة بالموضوع والعمق والسعة والمنطق والأهمية وهكذا، وفهم المبادئ الأخلاقية مهم للتفكير الأخلاقي السليم كما أن مبادئ فهم الرياضيات والأحياء مهم للتفكير الرياضي والبيولوجي. والتفكير الأخلاقي عندما يكون منطقيًّا يتم توجيهه بشكل أساسي من خلال المفاهيم الأخلاقية (مثل العدل) والمبادئ الأخلاقية (مثل الحالات التي يجب

أن يتـم التعامل معها بنمط مماثل) ، وكذلك المبادئ السليمة للفكر الناقد، وتعتبر المبـادئ الأخلاقية دلائـل للسلوك البشري وتتضمن ما يسهم فـي الضرر أو النفع ومـا يلـزم الشخص بفعله وما لا يلزم بفعله، وتمكننـا أيضًا المبادئ الأخلاقية من تحديـد القيمـة الأخلاقية للسلوك حتمًا، وإذا كان هـذا السلوك - بالمعنى الدقيق للكلمـة - ليس التزامًـا ، والأسئلة الأخلاقية مثل الأسئلة في أي مجال من الفكر إما أن تتضمـن إجابة واضحة أو يتم التنافس مـن أجل إجابات معقولة (المسائل التي تستلـزم أفضل حكـم) ، وبينما لا يهم التفضيل الشخصي فـلا معنى لقولك: "أنت تفضل أن تكون عادلاً وأنا أفضِّل أن أكون غير عادل"، وترتبك الأخلاق مع الأنماط الأخرى من التفكير مثل الأعراف الاجتماعية والدين والقانون، وعندما يحدث ذلك نسمح بتعريف الأخلاق من خلال القواعد والمحرمات الأخلاقية أو الأيديولوجيات الدينية أو الأحوال القانونية، فعلى سبيل المثال إذا أيدت الجماعة الدينية قتل أول مولـود ذكر أو تقديم الفتيات كقرابين للآلهـة وتمت التسوية بين الدين والأخلاق، فسيتم النظر إلى هذه الممارسات على أنها أفضل طريق للتصرف أو بعبارة أخرى صحيحـة من الناحية الأخلاقية، وبوضوح فهذا الانهيار الأخلاقي مع أي نظام آخر من الفكر له آثار مهمة للطريقة التي نعيش بها، وكيف نعرف الصحيح من الخطأ، ومـا السلوكيات التي يجب أن نعاقـب عليها، وما السلوكيات التي يجب أن نؤيدها أو نسمح بها. انظر *المقاييس الفكرية*.

الإنصـاف: هـو ميل متأصل للعقـل يمكِّن المفكر من التعامـل مع جميع وجهات النظر وثيقة الصلة بقضية ما بطريقة موضوعية بدون تفضيل الآراء الشخصية أو آراء المجموعـة التي ينتمي إليها الشخص، ويعني الإنصاف أن تكون واعيًا للحاجة إلى التعامل مع جميع وجهات النظر المتعلقة بموضوع ما بدون الرجوع إلى مشاعر الشخـص الخاصـة أو المصالـح الأنانيـة، أو المشاعر أو الاهتمامـات الشخصية لصديـق أو جماعـة أو أمـة أو أي فصيل من الجنـس البشـري، ويتضمن التمسك بالمقاييـس الفكرية دون الرجوع إلى الحصول علـى تمييز خاص لفرد أو للجماعة التـي ينتمـي إليها، وتوجد ثلاثـة أسباب رئيسية وراء نقص هـذا الميل وهي الفكر الأنانـي الفطـري والفكر الجماعي الفطـري ونقص المهارات الفكريـة الضرورية للتفكيـر المنطقـي من خـلال قضايـا أخلاقيـة معقدة. انظـر *السمـات الفكرية والمقاييـس الفكرية والتفكير المنطقـي الأخلاقي والأنانيـة والجماعية (التمركز حول اهتمامات جماعة ما)*.

الشعور: هو استجابة انفعالية خاصة أحيانًا تتصل بالأحاسيس الجسدية، كما تتصل المشاعر والانفعالات بشكل أساسي بالأفكار، وتؤثر المشاعر على الأفكار وتؤثر الأفكار على المشاعر، فالعلاقة بينهما تبادلية، ولهذا "أشعر بالغضب عندما أعتقد أنني قد ظُلمت"، وكلما أعتقد أنني قد ظُلمت، كلما أشعر بالغضب"، ويستخدم المفكرون الناقدون تفكيرهم للسيطرة على مشاعرهم. انظر *الانفعال والعقل البشري والذكاء الانفعالي.*

الطبيعة البشرية: هي الصفات الشائعة والغرائز والقدرات والرغبات المتأصلة للكائنات البشرية، ويمتلك البشر طبيعة أساسية وأخرى ثانوية، فطبيعتنا الأساسية تكون عفوية وأنانية وعرضة لتكوين معتقد غير عقلاني، وهي الأساس لفكرنا الغريزي، ولا يحتاج الناس إلى تدريب لكي يؤمنوا بما يريدون الإيمان به: ما يخدم مصالحهم الحالية وما يحفظ إحساسهم بالراحة الذاتية والاستقامة وما يقلل إحساسهم بالتناقض وما يفترض أنهم على صواب، كما لا يحتاج البشر إلى تدريب خاص للإيمان بما يؤمن به من حولهم: ما يؤمن به آباؤهم وأصدقاؤهم وما علمه لهم رجال الدين ومعلموهم في المدارس وما يتم تكراره في وسائل الإعلام، ولا يحتاج الناس إلى تدريب ليؤمنوا بأن من يختلف معهم مخطئون ومن المحتمل أن يكونوا غير عادلين، ولا يحتاج الناس إلى تدريب ليفترضوا أن معتقداتهم الأساسية حقيقية بشكل بديهي أو مبررة بسهولة بالأدلة، وبشكل طبيعي وعفوي يتم تحديد طبيعة الأشخاص من خلال معتقداتهم، فهم عادة يرون الاختلاف معهم على أنه هجوم شخصي عليهم، وتتدخل المواقف الدفاعية الناتجة في قدرتهم على التعاطف مع وجهة نظر الآخرين أو تبنِّيها، وعلى الجانب الآخر يحتاج الناس إلى تدريب شامل ومنهجي لتطوير طبيعتهم الثانوية وقدرتهم الكامنة للتصرف كأشخاص عقلانيين، كما يحتاجون إلي تدريب شامل ومنهجي ليتعرفوا على الميول التي لديهم لتكوين معتقدات غير عقلانية، ويحتاجون إلى تدريب شامل ليطوروا كراهيتهم للتناقضات الموجودة في تفكيرهم وللتطور في حب الوضوح والرغبة في البحث عن الأسباب والأدلة، ولينظروا بالعدل إلى وجهة نظر الآخرين أكثر من وجهة نظرهم الخاصة. ويحتاجون إلى تدريب شامل ليعرفوا أنهم يعيشون بطريقة استنتاجية ولا يوجد لديهم سبيل مباشر للوصول إلى الحقيقة، ومن المحتمل تمامًا أن يكون لديهم إحساس داخلي غامر بصحة آرائهم. انظر *الأنانية والتمركز حول المجموعة والعقلانية والذات العاقلة والمزايا الفكرية.*

يتضمن/التضمينات: هي ادعاءات أو حقائق تنتج عن ادعاءات أو حقائق أخرى، وتمثل العلاقات المنطقية بين الأفكار والأشياء، ومعنى يتضمن يدل على شيء بطريقة غير مباشرة أو عن طريق التلميح أو يعني يقترح أو يعلن أو يستلزم، والتضمينات اللفظية عبارة عن أفكار وافتراضات ووجهات نظر ومعتقدات وهكذا، فالمتضمن هو المفهوم من العبارات المستخدمة في الحديث أو تبادل المعلومات والذي يعطي منطق اللغة، ونقصد بـ "تضمينات التفكير المنطقي" تلك التي تنتج من بعض أبعاد التفكير، وهو البعد الذي يقودنا التفكير إليه، وعندما تقول لشخص ما إنك "تحبه أو تحبها" فهذا يقتضي ضمنًا أنك تهتم برفاهية هذا الشخص، وعندما تعد شخصًا ما فهذا يقتضي ضمنًا أنك تنوي الالتزام بما يقول، وعندما تطلق على دولة أنها "ديمقراطية" فهذا يتضمن أنك تعني أن السلطة السياسية موجودة في أيدي الشعب على نطاق واسع (بدلاً من وجودها في يد الأقلية)، وإذا ادعيت أنك تؤمن بالمساواة فهذا يعني أنك تعمل لصالح المساواة السياسية والاجتماعية والاقتصادية بين الرجال والنساء، وعادة ما نختبر مصداقية الناس من خلال رؤية ما إذا كانوا يتصرفون وفقًا لما تتضمنه كلماتهم، فالمبدأ الذي يقول: "قل ما تقصده واقصد ما تقوله" مبدأ سليم للتفكير الناقد (وللتكامل الشخصي)، ومن أهم مهارات التفكير الناقد القدرة على التمييز بين ما يتضمنه التصريح أو الموقف وما قد يهمل الناس استنتاجه من التصريح أو الموقف ويحاول المفكرون الناقدون مراقبة استنتاجاتهم لكي لا يستنتجوا أكثر أو أقل مما يتضمنه السياق بالفعل، وعند التحدث يحاول المفكرون الناقدون استخدام العبارات التي تتضمن فقط ما يستطيعون تبريره بشكل شرعي، ويعلمون أنه توجد استخدامات معترف بها للكلمة تحدث تضمينات معترف بها، وبكل وضوح ودقة يتلفظ المفكرون المهرة بالتضمينات والاستنتاجات المحتملة لتفكيرهم المنطقي ويبحثون عن النتائج السلبية المحتملة مثل النتائج الإيجابية، ويستخدمون بالمثل التضمينات الإيجابية والسلبية غير المتوقعة، أما المفكرون غير المهرة فيركزون على قليل أو لا شيء من التضمينات والنتائج الخاصة بالتمسك بمنصب أو اتخاذ قرار وهم غير واضحين أو غير دقيقين في الاستنتاجات المحتملة التي يتلفظون بها ويركزون فقط على الاستنتاجات التي كانت لديهم في عقلهم في بداية التفكير المنطقي خلال قضية ما سواء كانت إيجابية أو سلبية ويندهشون عندما تكون لقراراتهم استنتاجات غير متوقعة. انظر *عوامل التفكير المنطقي*.

استدلال/يستدل: هو إجراء عقلي وتصرف فكري من خلاله يستنتج الشخص شيئًا ما في ضوء شيء آخر، أو يبدو كذلك، ويقترح الوصول إلى قرار أو رأي من خلال التفكير المنطقي من حقائق معروفة أو أدلة، وبشكل متواصل يقوم الناس بالاستدلال وفي كل مرة نعي الأشياء فتكون هناك استدلالات في العملية، فعل سبيل المثال إذا جئت لي ومعك سكين في يدك، فمن المحتمل أن أستدل على أنك تريد أن تسبب الضرر لي، وقد تكون الاستدلالات منطقية أو غير منطقية، مبررة أو غير مبررة، وعندما تكون الاستدلالات غير منطقية أو غير مبررة فيراها العقل عمومًا على أنها الطريق الصحيح للتفكير، وهذا صحيح لأن أغلب الناس يجدون صعوبة في فصل الاستدلالات من البيانات الخام في تجربتهم، ولا يعترفون أنهم يقومون بالاستدلال بشكل متواصل، ولا يعلمون أن الاستدلالات ليست مبنية فقط على المعلومات ولكن أيضًا على الافتراضات (التي تكمن في مستوى اللاشعور من التفكير)، وينتبه المفكرون الناقدون إلى استدلالاتهم ويعترفون بأنهم عندما يصلون إلى استدلال فقد يكون مبررًا أو غير مبرر، فيفصلون المعلومات من الاستدلالات، ويكون المفكرون المهرة واضحين في الاستدلالات التي يصلون إليها، ويبينون بوضوح استدلالاتهم ويصلون إلى استدلالات ناتجة عن الأدلة أو الأسباب المقدمة وعادة ما يصلون إلى استدلالات بعد تفكير عميق بدلاً من التفكير السطحي، وعادة ما يصلون إلى استدلالات أو استنتاجات معقولة، فيصلون إلى استدلالات أو استنتاجات متماسكة مع بعضها بعضًا ويفهمون الافتراضات التي تؤدي إلى الاستدلالات، ويكون المفكرون غير المهرة غير واضحين في الاستدلالات التي يصلون إليها، ولا يبينون بوضوح استدلالاتهم ويصلون إلى استدلالات لا تنتج عن الأدلة أو الأسباب المقدمة وعادة ما يصلون إلى استدلالات سطحية، وعادة ما يصلون إلى استدلالات أو استنتاجات غير معقولة، فيصلون إلى استدلالات أو استنتاجات متناقضة مع بعضها بعضًا ولا يسعون إلى الوصول إلى الافتراضات التي تؤدي إلى الاستدلالات. انظر *عناصر التفكير المنطقي والتضمين والافتراض.*

المعلومات: هي التصريحات والإحصائيات والبيانات والحقائق والرسوم البيانية المجموعة بأية طريقة سواء من خلال القراءة أو الملاحظة أو الإشاعات. ومن خلال استخدام المعلومات في تفكيرنا المنطقي، فإننا نعني استخدام مجموعة من الحقائق أو البيانات أو الخبرات لدعم استنتاجاتنا. فالمعلومة

فـي نفسهـا لا تتضمن صحـة أو دقة، فيمكـن أن تكون المعلومـات المستخدمة في التفكيـر المنطقـي دقيقة أو غير دقيقة وقـد تكون وثيقة الصلـة بالموضوع أو غير وثيقـة الصلة بالموضوع، وقد يتم تقديمها بطريقـة منصفة أو بطريقة تشوه ثقلها أو قيمتهـا، ودائمًـا ما يتم تفسيـر المعلومات في ضوء الافتراضـات التي يطرحها الشخصـ، وعندمـا يفكـر شخص ما فهـذا يعني أن نسألـه: "علي أيـة معلومة أو حقيقـة تبني تفكيرك المنطقي؟"حيث يعتبر الأساس المعلوماتي للتفكير المنطقي مهمًـا ومصيريًّا، فعلى سبيل المثال عند تقرير تدعيم العقاب الأساسي نحتاج إلى معلومات حقائقية، والمعلومات التي قد يستخدمها الشخص في دعم الرأي القائل بـأن العقاب الأساسي غير مبرر قد تتضمن: "لأنـه في عقوبة الإعدام التي قررتها المحكمـة العليـا عـام ١٩٧٦ فمن بين كل سبعـة أشخاص تم تنفيـذ حكم الإعدام فيهم، قد وُجد سجين ينتظر التنفيذ قد ثبتت براءته وأطلق سراحه"، " فعلى الأقل قـد تم إسقـاط ٣٨١ حكمًا بالقتل منذ عـام ١٩٦٣ لأن أعضـاء النيابات العامة قد أخفـوا أدلة البراءة أو قدموا أدلة يعلمون أنها غير صحيحة". "وفي دراسة أجراها مكتـب المحاسبة العامة بالولايات المتحدة الأمريكية تبين وجود ظلم عنصري في أحـكام الإعدام.... حيث وُجـد أن تنفيذ حكم الإعدام في قاتلي البيض أكثر نسبيًّا مـن عـدد الأحكام المنفذة فـي قاتلي السود". ومنذ عـام ١٩٨٤ قد تم تنفيذ حكم الإعدام فـي ٣٤ من المعاقين ذهنيًّا". يؤكد المفكرون المهرة الادعاء فقط عندما يوجـد دليـل كاف لتدعيمه، ويمكنهـم توضيح المعلومـات الكامنـة وتقييمها وراء ادعاءاتهم، ويبحثون بنشاط عـن المعلومات التي تقف ضدهم (وليست فقط التي تدعمهـم) ويركزون على المعلومات المناسبة للموضوع ويتجاهلون المعلومات التي لا تتصـل بموضوع القضية، ويصلون إلى الاستنتاجـات وفقًا للبيانات التي تدعمها والتفكير المنطقي السليم ويصرحـون بأدلتهم بشكل واضح وعادل، أما المفكرون المهرة فيؤكدون الادعاء بدون التفات للمعلومات التي تتصل بالموضوع، ولا يبينون المعلومـات التـي يستخدمونها فـي تفكيرهم المنطقـي ولا يعرضونهـا على الأمن المنطقي، ويجمعون فقط المعلومات التي تدعم وجهة نظرهم، ولا يفرقون بحرص بيـن المعلومات التي تتصل بالموضوع وتلك التي لا تتصل بالموضوع، فيصلون إلى استدلالات تكمن وراء البيانـات التي يدعمونها ويحرفون البيانات أو يصرحون بها بطريقة غير صحيحة. انظر *عوامل التفكير المنطقي والاستدلالات والافتراضات.*

الفكر/ الفكري/ الذكي: إن مصطلح "فكري" يعني استلزام الفكر أو إظهار درجة عالية من الذكاء، ومصطلح "فكر" يتضمن القدرة على التفكير أو فهم أو إدراك العلاقات والاختلافات وهكذا، ويشير إلى ذلك الجزء من العقل الذي يعلم أو يفهم، وقد يتضمن قوة الفكر والقدرة العقلية العظيمة أو درجة عالية من الذكاء، فمصطلحات "ذكي" أو "ذكاء" تتضمن امتلاك عقل نشط ومشرق ومدرك ومستنير وماهر وحكيم أو إظهاره، وعلى العموم تشير أيضًا تلك المصطلحات بشكل ضمني إلى التعلم والفهم من خلال الممارسة والقدرة على اكتساب المعلومة والاحتفاظ بها، وكذلك القدرة على الاستجابة بسرعة ونجاح في المواقف الجديدة، ويتضمنان أو يفترضان بشكل مميز استخدام قوة المنطق في حل المشكلات وتوجيه السلوك بنجاح والوصول إلى أحكام سليمة، ولأن التفكير المنطقي الماهر يوجد في قلب صنع القرار الذكي والقدرة على إصدار أحكام سليمة، وتطوير الفكر الذي يستلزم ضمنًا التفكير الناقد، ومن خلال مفاهيم التفكير الناقد ومبادئه، المطبقة في السياق يمكننا تطوير قدراتنا لكي نفكر بطريقة سليمة، وقد يتم الجدال بأن رعاية الفكر وتطوير مهارات التفكير الناقد وقدراته وسماته توجد على أساس واحد والشيء نفسه، وقد قام عالم مميز من القرن التاسع عشر - وهو جون هنري نيومان - بتفصيل العلاقة بين رعاية الفكر ومبادئ التفكير الناقد وتوضيحها، ولنتأمل فقرة قصيرة من هذا الكتاب: "إن الفكر الذي انضبط حتى أتقن جميع قواه الذي يعرف والذي يعتقد أنه يعرف، والذي قد تَعَلَّمَ مزج مجموعة كبيرة من الحقائق والأحداث مع القوة المرنة للعقل مثل أن الفكر لا يمكن أن يكون متحيزًا أو قاصرًا أو مندفعًا أو مفقودًا، لأنه يميز النهاية في كل بداية، والأساس في كل نهاية، والقانون في كل إعاقة، والنقص في كل تأخير لأنه يعرف دائمًا أين يقف وكيف ينتقل من نقطة إلى أخرى (ص.١٠٠)[٢]، وبالتأكيد فقد وُلد بعض الناس ولديهم درجات عالية من "الذكاء" ولا يزال الذكاء الخام يحتاج للتطوير (من خلال الفكر الناقد)، وعادة ما تستخدم القوة الخام الفكر للضرر وليس في المصلحة، وهذا ينتج عنه تفكير ناقد بشعور ضعيف (مثل التفكير الذي يكون ماهرًا ولكنه غير أخلاقي)، ومن خلال أدوات التفكير الناقد يمكننا بكفاءة رعاية الفكر وتطوير قدراتنا الفكرية ويمكننا رعاية التفكير الناقد ذي الشعور القوي (مثل التفكير الماهر والأخلاقي).

---

٢ *Newman, J. Originally published in 1852, this reference is taken from The Idea of a University (1996), London: Yale University Press.*

انظر *المفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي والمفكرين الناقدين ذوي الشعور الضعيف.*

التغطرس الفكري: هو الميل الإنساني الآناني للإيمان بأننا نعرف أكثر مما نعمل، وأن تفكيرنا نادرًا ما يكون غير صحيح، ولا نحتاج إلى تحسين تفكيرنا ونحن في تلقٍّ لـ "الحقيقة"، ومن أهم العوائق القوية التي تقف أمام تطوير الفكر البشري الرغبة الأنانية للاعتقاد أن ما نؤمن به صحيح، وتمامًا يدرك المفكرون الناقدون هذه المشكلة في الفكر البشري وهم على إلمام به في تفكيرهم الخاص، ويعملون لتطوير الميزة الفكرية للإنسانية الفكرية، وهم ملتزمون بتقليل قوة التكبر الفكري في تفكيرهم وأرجحيته، ولكنهم يعلمون أنهم سيكونون دائمًا عرضة لهذا الميل. انظر *الإنسانية الفكرية والميزات الفكرية.*

الاستقلال الفكري: ويعني امتلاك القدرة على السيطرة المنطقية والمستقلة على معتقدات الفرد وقيمه وافتراضاته واستدلالاته، وهدف التفكير الناقد هو أن تتعلم أن تفكر لنفسك وأن تكتسب السيطرة على عمليات التفكير الخاصة بك، ولا يستلزم الاستقلال الفكري التعمد أو العناد أو العصيان، وإنما يستلزم الالتزام بتحليل المعتقدات وتقييمها على أساس المنطق والدليل، ولكي تسأل عندما يكون منطقيًّا أن تسأل، وتؤمن عندما يكون منطقيًّا أن تؤمن بشيء، وأن توافق عندما يكون منطقيًّا الموافقة على شيء، وضد الاستقلال الفكري الامتثال الفكري. انظر *المميزات الفكرية.*

الكياسة الفكرية: هي الالتزام بأن تتخذ الآخرين بجدية كمفكرين، وأن تعاملهم كمتساوين فكريًّا، وأن تحترم آراءهم وتهتم بها، وأن تلتزم بالترغيب بدلاً من أن الترهيب، وتختلف الكياسة الفكرية عن الوقاحة الفكرية التي هي المهاجمة اللفظية للآخرين ونبذهم وقولبة آرائهم، وليست الكياسة الفكرية هي مجرد المجاملة ولكن بدلاً من ذلك فهي الشعور بأن لكل شخص الحق في أن يتم سماع رأيه أو رأيها وأن يتم التعامل معه بأدب، وضد الكياسة الفكرية الوقاحة الفكرية، ويحاول واضعو النظريات تحديد التفكير الناقد في موضوع واحد أو موضوعات قليلة، فعلى سبيل المثال عندما ينبني التفكير الناقد على المنطق الرسمي، ينحصر التركيز على تحليل جدالات الشخصية المتمسكة بالشكليات وتقييمها، وهناك واضعو نظريات آخرون قد يضيفون مشكلات وقرارات بالإضافة

إلى الجدالات للمواضيع المحتملة، وفي أكثر أشكال التفكير الناقد صلا بة يوجد عدد غير محدود من التراكيب الفكرية الممكنة التي يمكن تحليلها وتقييمها ومن بينها الافتراضات والمفاهيم والنظريات والمبادئ والمقاصد والأسئلة والتقارير والأحاديث والأدوار والفنون والخطط الهندسية والحسابات التاريخية والتوجهات لعلوم الأمراض والنظريات العلمية والمواضيع الفنية (المنشأة من خلال الخطط البشرية) والأيديولوجيات والكتب والمقالات والقصائد والطبخ وهكذا. انظر *المميزات الفكرية*.

الشجاعة الفكرية: هي الرغبات في مواجهة الأفكار أو المعتقدات أو وجهات النظر التي يكون لدينا ردود أفعال سلبية تجاهها والتقييم العادل لها، والرغبة للتحليل الناقد للمعتقدات التي نتمسك بها، وتنبع الشجاعة الفكرية من إدراك أن الأفكار التي نعتبرها خطيرة أو سخيفة أحيانًا تكون مبررة بطريقة عقلانية (بشكل كلي أو جزئي)، وتلك الاستنتاجات والمعتقدات التي يعتنقها من حولنا أو المغروسة في ذهننا تكون في بعض الأحيان غير صحيحة أو مضللة، ولكي نحدد لأنفسنا أيًّا منها يجب ألا نقبل بشكل سلبي أو غير ناقد ما تعلمناه، وتلعب الشجاعة الفكرية دورها لأننا عندما ننظر إلى الأشياء بموضوعية سوف نرى الحقيقة في بعض الأفكار المعتبرة خطيرة وسخيفة وبعض التحريف أو الخطأ في بعض الأخطاء التي تتمسك بها جماعتنا الاجتماعية بشكل قوي، ونحتاج إلى الشجاعة لنكون صحيحين في تفكيرنا في تلك الظروف، ويعتبر فحص المعتقدات التي نعتز بها أمرًا صعبًا، وتكون الجزاءات بالنسبة لعدم التماثل أمرًا أليمًا حتى في الديمقراطيات الوهمية، وعكس الشجاعة الفكرية هو الجبن الفكري. انظر *السمات الفكرية*.

الفضول الفكري: هو الرغبة القوية للفهم العميق ولتحديد الأشياء واقتراح الفرضيات المفيدة والتفسيرات وتقييمها، لكي تتعلم وتقرر أن تكون فضوليًّا، والبشر فضوليون بالفطرة، والمثال على ذلك هو أن الأطفال الصغار ينبوع حقيقي من الأسئلة، ويتم تشجيع هذا الميل الفطري في المجتمعات والمدارس في الآونة الحالية. لن يتعلم الناس بطريقة جيدة أو يكتسبوا المعلومات إذا لم يتم تحفيزهم بتلك الطريقة، فالتعليم الدراسي بكل مستوياته يجب أن يشجع الفضول الفكري ويشجع الطلاب أن يسألوا ويفكروا بأنفسهم وأن يقرروا الأشياء باستخدام تفكيرهم، وبطريقة أخرى فإذا تم القضاء على الفكر والذكاء فسيقل الفضول

الفطـري ويفقـد الطـلاب الباعث علـى التعلم، والخمـول الفكري عكـس الفضول الفكري. انظر *المميزات الفكرية*.

الانضباط الفكري: هو سمة تتعلق بالتفكير وفقًا للمقاييس الفكرية والصرامة الفكريـة والعناية والدقـة والتحكم الواعي، ولا يعرف المفكـرون غير المنضبطين متـى يتوصلون إلـى استنتاجات لا مبرر لها وأفكار مربكـة ويفشلون في الانتباه إلى الأدلـة وثيقة الصلة بالموضوع وهكذا. إن الانضباط الفكري هو الأساس لكي تكون إنسانًـا ناقـدًا، ويتطلـب الأمـر انضباطًا في العقـل حتى تظل مركـزًا على المهمة الفكريـة التـي بين يديـك، ولكي تنجح فـي وضع تقييـم الدليل الذي تحتـاج إليه، ولكـي تحلل بشكل منهجي وتواجه الأسئلـة والمشكلات وتجعل تفكيرك يتماشى مع المقاييـس الفكرية مثل الوضوح والدقة والكمال والتماسك، ويتم تحقيق الانضباط الفكري ببطء وبتقدم ومن خلال القابلية للتأثر والالتزام. انظر *المميزات الفكرية والمقاييس الفكرية*.

التعاطـف الفكـري: هـو فهـم الحاجة إلى وضـع النفس مـكان الآخرين بشكل خيالـي لكي تفهمهم بصدق، ولكي نطـور التعاطف الفكري، نحتاج إلى التعرف إلى ميـل الطبيعة الإنسانيـة للتعرف على الحقيقة مـع إدراكاتنا الفوريـة أو معتقداتنا المتأصلـة منذ وقت طويل، ويرتبط التعاطف الفكـري بالقدرة على إعادة التشكيل بدقـة لوجهات نظـر وتفكير الآخرين وأن نستنتج من مقدمـات وافتراضات وأفكار غيـر تلك التـي تخصنا، وتستلزم تلـك الميزة أن نتذكر المناسبـات التي كنا فيها مخطئيـن رغـم قناعتنا الشديدة بأننا كنا على صـواب، وأن نفكر في أننا قد نكون بالطريقـة نفسها مخدوعيـن بالحالة التي بيـن أيدينا، والانغـلاق الفكري نقيض التعاطف الفكري. انظر *السمات الفكرية والإنصاف*.

الارتبـاط الفكـري: هو توجيه الاهتمام الكامـل للشخص تجاه تعلم شيء ما أو فهمه، ولكي نتعلم بعمق وبفطنة يستلزم الأمر منا أن نقحم الفكر في عملية التعلم، وفـي الغالب نجـد أن الارتباط الفكري مفقـود في عملية التعليـم والتعلم، وعندما يحدث ذلك ينفر الطلاب من التعلم ويتم تعلم المحتوى بطريقة سطحية أو مؤقتة، ومعنـى تشغيل الفكر هو أن تفهم كيف تتعلم بعمق وتـرى القيمة الكامنة في التعلم وتثـق بقـدرة الشخص على فهـم الأشياء، وبمعنـى أكثر تكاملاً فـإن ذلك يتطلب

القدرة على الربط بين الأفكار القوية والمواضيع وفروع المعرفة من خلال التعايش بطريقة أكثر عقلانية وأكثر منطقية. انظر *المميزات الفكرية*.

التواضع الفكري: هو إدراك حدود معرفة الشخص ومن بينها الحساسية تجاه الظروف التي يحتمل فيها أن تعمل الأنانية السلبية للشخص بخداع الذات، وبحساسية تجاه التحيز والمجاملة وإدراك قصور وجهات نظر الشخص، ويُبنى التواضع الفكري على إدراك الشخص أن الناس يجب ألا يدَّعوا أكثر مما يعرفون بالفعل وهذا لا يعني ضعف الشخصية أو الخضوع ولكنه يعني تقليل الطمع الفكري أو التباهي أو الغرور مع الإدراك الذكي لمناطق القوة أو الضعف في الأسس المنطقية لمعتقدات الفرد، وعكس التواضع الفكري هو التكبر الفكري. انظر *المميزات الفكرية*.

التكامل الفكري: هو إدراك الحاجة في أن تكون صادقًا في تفكيرك الخاص وأن يكون الفرد متمسكًا بالمقاييس الفكرية التي يطبقها، بأن يتمسك المرء بالمقاييس الصارمة نفسها للأدلة والبراهين التي يتمسك بها الشخص ضد خصومه، وأن يمارس الشخص ما يدافع به ضد الآخرين، وأن يعترف الشخص بمنتهى الصدق بالتناقضات والتضاربات الموجودة في تفكيره وسلوكه، وهذه السمة تتطور على أحسن وجه عند وجود جوّ داعم فيه يشعر الناس بالأمان والحرية الكافيين للاعتراف بأمانة بتناقضاتهم ويستطيعون تطوير طرق واقعية في تحسينهم وتقاسمها، ويستلزم ذلك الاعتراف الصادق بالصعوبات التي تواجه المرء من أجل تحقيق التماسك بطريقة أفضل، والنفاق الفكري نقيض التكامل الفكري. انظر *المميزات الفكرية*.

المثابرة الفكرية: هي الرغبة والوعي بالحاجة إلى متابعة التبصرات والحقائق الفكرية رغم الصعوبات والعوائق والعوامل المثبطة، والتمسك الثابت بالمبادئ العقلية رغم التعارض غير العقلاني من الآخرين، والإحساس بالحاجة إلى الكفاح في المسائل المشوشة وغير المستقرة على مسافة ممتدة من الزمن من أجل تحقيق فهم أعمق، ويتم إضعاف مكانة هذه السمة عندما يقوم المعلمون وغيرهم بتقديم الإجابات للتلاميذ على أسئلتهم بدلاً من تشجيعهم على طرح الأسئلة ومحاولة إجابتها عن طريق أفضل تفكير منطقي لديهم، ويتم إضعاف تلك السمة عندما يستبدل المعلمون الصيغ والحلول الحسابية والطرق المختصرة بدلاً من

الفكـر المستقل والحريص، وقد ضعفت تلك السمة عندما حل الحفظ محل التعلم العميـق، والخمول الفكـري أو الكسل هو نقيض المثابـرة الفكرية. انظر *المميزات الفكرية*.

المسئوليـة الفكريـة: هي شعور بالالتزام تجاه تأديـة واجبات الفرد في الأمور الفكريـة وتطوير العقل بما يتلاءم مع قدرات الفـرد، وجميع الأشخاص المسئولين فكريًّـا يعترفون بـأن جميع البشر ملتزمـون بتحقيق مستوى أعلـى من الصحة في تفكيرهـم المنطقـي وملتزمـون بطريقـة أكثـر عمقًا بجمـع الأدلـة الكافية لدعم معتقداتهـم، ويلتزم المسئولون فكريًّا بتطوير عقولهـم من خلال حياتهم ومحاولة التوصل بشكل أكبر إلى المثالية العقلية. انظر *المميزات الفكرية*.

الشعـور الفكـري بالعدل: هو الاستعداد والشعـور بالحاجة للحفاظ على جميع وجهـات النظر بشكل نظامي وتقييمها بـدون الإشارة إلى مشاعر الفرد الخاصة أو اهتماماتـه الثابتة أو المشاعر أو الاهتمامات الثابتة لأصدقاء ذلك الفرد ومجتمعه ودولته، ويتصل الشعور الفكري بالعدل بشكل أساسي بالتكامل الفكري والإنصاف. انظر *السمات الفكرية*.

المقاييس الفكريـة: هي المقاييـس أو المعايير الضروريـة للتفكير المنطقي بمستـوى عال من المهارة وللتوصل إلى قرارات سليمـة، كما أن المقاييس الفكرية ضروريـة لتكويـن المعرفـة (ضـد المعتقـدات غير الصحيحـة) للفهـم والتفكير بعقلانيـة ومنطقية، والمقاييـس الفكرية ضرورية للتفكير الناقـد، ومن المقاييس الفكريـة الأساسيـة الوضوح والانضبـاط ووثاقة الصلة بالموضـوع والدقة والسعة والعمق والمنطـق والأهمية والتماسك والإنصاف والتكامل والمسئولية، والمقاييس الفكريـة مفترضـة مسبقًا في كل مجـال من مجالات الفكر البشـري، وفي كل فرع وموضوع، ولتطوير عقل الشخص وضبط تفكيره باستخدام هذه المقاييس يستلزم الأمـر ممارسة منتظمة ورعاية طويلة المدى، وبالطبع يعتبر تحقيق هذه المقاييس أمـرًا نسبيًّـا، ويختلف فـي الدرجة وفقًا لنـوع المجال التفكيري، فدقتـك في أثناء القيـام بالعمليات الحسابية ليست مثـل دقتك عند كتابة قصيدة أو وصف ممارسة ما أو شرح حدث تاريخي، ويمكننا تقريبًا أن نقسِّم المقاييس الفكرية إلى قسمين: "مقاييـس فكرية صغرى ومقاييس فكرية كبـرى". أما المقاييس الفكرية الصغرى

فهي تلك التي تحدد بدقة أوجه التقييم الفكري مثل هل هذا التفكير واضح؟ هل هذه المعلومات مناسبة للموضوع؟ وهل المقاصد متماسكة؟ ورغم الضرورة لتفكير منطقي مهاري فإن تلبية أحد المقاييس الفكرية الصغرى أو أكثر لا تحقق بالضرورة المهمة الفكرية الموجودة في اليد، وهذا صحيح لأن التفكير يمكن أن يكون واضحًا ولكن غير وثيق الصلة بالموضوع، ويمكن أن يكون مناسبًا للموضوع ولكنه غير دقيق ويمكن أن يكون دقيقًا ولكن غير كاف وهكذا دواليك، وعندما يكون التفكير المنطقي الذي نستخدمه أحادي المنطق (الذي يركز على أمر واحد بإجراء واحد محدد) يمكن أن تكون المقاييس الفكرية الصغرى كافية، ولكن لكي تفكر جيدًا في قضايا متعددة المنطق (المشكلات أو القضايا التي تستلزم التفكير من خلال وجهات نظر متصارعة) فلا نحتاج فقط للمقاييس الفكرية الصغرى بل نحتاج إلى المقاييس الفكرية الكبرى أيضًا. فالمقاييس الفكرية الكبرى مجالها أوسع ويكملوا استخدامنا المقاييس الصغرى ويوسعون فهمنا الفكري، فمثلاً عند التفكير المنطقي خلال قضية معقدة نحتاج لأن يكون تفكيرنا منطقيًّا أو سليمًا (مقاييس فكرية مرضية أو واسعة)، ولكي يكون التفكير منطقيًّا أو سليمًا يحتاج على أقل تقدير أن يكون واضحًا ودقيقًا ومتصلاً بالموضوع، وبناء عليه عندما تكون هناك أكثر من وجهة نظر تتعلق بالموضوع نحتاج إلى أن نكون قادرين على مقارنة التبصرات وتباينها وتكاملها من وجهات نظر مناسبة للموضوع قبل أن نتخذ موقفًا في القضية بأنفسنا، وهكذا فاستخدام المقاييس الفكرية الكبرى (مثل المسئولية والصلابة) يساعد على توجيه التفكير المنطقي تجاه العمق والشمولية وتكامل الأفكار. انظر تعريف *الوضوح* و*المنطقي* و*المعقولية* و*المناسب*.

المميزات/الإعدادات/السمات الفكرية: سمات العقل والشخصية ضرورة للتصرف الصحيح والتفكير الصحيح، فإعدادات العقل والشخصية شيء ضروري للعقلانية المنصفة. كما أن السمات الفكرية هي التي تميز المفكر الناقد الذي يخدم مصلحته الذاتية وذا العقل الضيق للمفكر الناقد الباحث عن الحقيقة وذا العقل المتفتح، وتضم السمات الفكرية - على سبيل المثال ليس الحصر - الشعور الفكري بالعدل والمثابرة الفكرية والتكامل الفكري والتواضع الفكري والشجاعة الفكرية والفضول الفكري والانضباط الفكري والثقة (الفكرية) بالعقل والاستقلال الفكري، وتتمثل السمة المميزة للمفكر الناقد ذي الشعور القوي في

تجسيد هذه السمات الفكرية والالتزام العميق بها، وبالنسبة للمدى الذي يعيش به أي شخص وفقًا لهذه السمات على أساس يومي فهي مسألة تتفاوت في درجتها، ولا يوجد شخص في الواقع يصل إلى هذه المرحلة من المفكر المثالي الافتراضي، والسمات الفكرية مستقلة وكل سمة منهم تتطور فقط بالتزامن مع تطور السمات الأخرى، ويتطورون خلال سنوات من التعهد والممارسة، ولا يمكن فرضها بدونهما ويجب أن تتم رعايتهم من خلال التشجيع والمثل. انظر تعريف *السمات الفكرية* المذكورة سابقًا.

غير العقلاني/اللاعقلانية: هو نقص القدرة على التفكير وكل ما يتناقض مع العقل أو المنطق أو الشيء غير المنطقي أو السخيف أو الذي لا يحمل معنى، وبالنسبة للبشر فهم عقلانيون وغير عقلانيين، ولدينا ميول ذاتية أنانية وميول تجاه المجموعة وغالبًا ما تقودنا إلى القيام بأشياء غير منطقية (رغم أنها تبدو لنا في وقت ما كمنطقية تمامًا)، ولا نشعر تلقائيًّا بما هو معقول في أي موقف متاح، وفي الواقع إن المدى الذي نفكر فيه ونتصرف فيه بمنطقية يعتمد على مدى تطور كفاءاتنا العقلية، ويعتمد على مدى تعلمنا ما وراء تحيزاتنا الطبيعية وما وراء وجهة نظرنا الضيقة والتي تخدم الذات لنرى ما يعطي معنى للعمل والاعتقاد في موقف معطى، والمفكرون الناقدون نشيطون في ميولهم غير المنطقية، ويجاهدون ليصبحوا أشخاصًا عاقلين ومنصفين. انظر تعريف *الأنانية والتمركز حول المجموعة والعقلانية*.

الانفعالات غير العقلانية: هي مشاعر مبنية على معتقدات غير عقلانية، والانفعالات عبارة عن جزء من الحياة الإنسانية، والانفعالات غير العقلانية تعكس المعتقدات غير العقلانية أو الاستجابات غير العقلانية للمواقف، ويحدثون عادة عندما تقودنا الأنانية الطبيعية للتصرف بطرق غير مثمرة أو غير منطقية، أو عندما نفشل في الحصول على طريقنا (بطريقة غير عقلانية). ويعمل المفكرون الناقدون بتماسك لكي يقللوا قوة الانفعالات غير العقلانية في حياتنا. انظر *الانفعالات العقلانية والانفعالات والذكاء الانفعالي والعقل البشري*.

المنطقي: هو التفكير المنطقي وفقًا لمبادئ المنطق، وهو المعقول أو المتوقع أو المبني على تصريحات سابقة أو أحداث أو شروط سابقة وهو الشيء المتماسك، وهذا المفهوم عبارة عن مقياس فكري ضروري ويمكن أن يستخدم بمعنى ضيق

نسبيًّا (مثل المتسق) أو بمعنى أوسع (مثل العقلاني)، ويحاول المفكر الناقد بشكل اعتيادي أن يلبي هذا المقياس من خلال طرح أسئلة مثل: هل هذا الاستنتاج منطقي؟ هل يوجد تفسير أكثر منطقية أو عقلانية؟ هل هذا استدلال منطقي وفقًا للبيانات المتاحة لدينا؟ هل موقفنا سليم. انظر **المنطقي**.

المنظور: هو القدرة على رؤية كل البيانات المتعلقة بالموضوع في علاقة منطقية مع بعضها وبنظرة واسعة هو رؤية المعلومات والبيانات والتجارب في علاقة هادفة مع بعضها، أو هو الطريقة التي يتم بها التركيز على المواقف والمواضيع، أو هو رؤية عقلية أو احتمال أو تقييم موضوعي، ونلاحظ أنه يوجد على الأقل استخدامان بارزان لمصطلح "منظور"، أحدهما يركز على رؤية الأشياء في علاقة واضحة مع بعضها بطريقة متداخلة وتؤدي إلى رؤية واسعة (مثل قولنا: إنها شخصية يمكننا الاعتماد عليها في الوصول إلى منظور موسع"أو "في وضع الأشياء في شكل منظور أو وجهة نظر)، والاستخدام الثاني يشير إلى الرؤية العقلية الخاصة أو المنطق العقلي الذي منه يقترب الشخص من المواقف والأفكار وهكذا، وجميع التفكير ينبع من بعض المناظير أو من مجموعة من المعتقدات التي تكون منطقًا في عقل المفكر، وهو الزاوية التي من خلالها تتشكل الخبرات والمواقف الجديدة، وعادة ما نعطي أسماء للاتجاه الذي نفكر من خلاله في الأشياء، فمثلاً قد ننظر إلى شيء ما من الناحية السياسية أو العلمية أو الشعرية أو الفلسفية، وقد ننظر إلى الشيء بتحفظ أو بتحرر أو نظرة دينية أو علمانية، وقد ننظر إلى الشيء من منظور ثقافي أو مالي أو كليهما، وعندما نفهم الطريقة التي يعالج بها الناس مسألة أو موضوعًا ما (منظورهم الشامل) نستطيع أن نحسن فهمنا لمنطق تفكيرهم ككل منظم، ونستطيع أيضًا أن نفهم وجهة نظرهم. انظر *وجهة النظر والرؤية العالمية*.

وجهة النظر: هي المكان الدقيق الذي من خلاله ترى شيئًا ما، وهو موضع عقلي تظهر من خلاله الأشياء، أي كيف تنظر إلى الأشياء وكيف تراها، والتفكير البشري عبارة عن تفكير ترابطي وانتقائي، ومن المستحيل أن تفهم أي شخص أو حدث أو ظاهرة من كل نقطة ممكنة في وقت واحد، وعادة ما تتحكم مقاصدنا في الطريقة التي نرى بها الأشياء، ويستلزم التفكير الناقد أن نأخذ ذلك في الاعتبار عند تحليل التفكير وتقييمه، وليس أن نقول إن الفكر البشري عاجز عن الوصول إلى الحقيقة والموضوعية ولكن أن نقول إن الحقيقة والموضوعية والتبصر أشياء

محـدودة أو جزئيـة وليست كلية ومطلقـة، يجب أن نفكر منطقيًّـا من خلال وجهة نظـر ثم نعنـي حتمًا أن يكـون لتفكيرنا وجهة محـددة أو تركيز محـدد، بأن يركز تفكيرنـا علـى شيء ما مـن زاوية مـا. وأن تتجسد وجهة نظرنا فـي منظورنا ولكن مصطلـح "منظور" يستخدم عادة بمعنى أشمل، فقد ننظـر إلى المرشح الرئاسي من منظـور "ليبرالي" ولكن وجهـة النظر التي من خلالها نـرى المرشح تميل إلى أن نكـون أكثـر تحديدًا مثل رؤية هـذا المرشح كمنتهك لمبـادئ الحزب الليبرالي (فهكـذا "النظر إلى "هذا المرشح و"رؤيتـه أو رؤيتها" بالطريقة التالية...)، ويعي المفكـرون المهـرة أن للناس وجهات نظـر مختلفة خاصة في القضايـا الجدالية، وبشـكل متماسك ينطقـون بوجهات نظر أخـرى ومنطقًا من خـلال تلك الوجهات النظريـة ليفهموهم بطريقة كافية ويبحثـوا عن وجهات نظر أخرى (خاصة عندما تكون هنـاك قضية واحدة يؤمنون بها بحماس) ويقتصـرون على تفكيرهم أحادي المنطق فـي المشكلات التي تبدو بوضوح أحادية المنطق، ويعرفون متى يحتمل أن يكونـوا متحيزين ويعالجون المشـكلات والقضايا برؤية غنيـة ووجهة نظر موسعة علـى نحو مناسب، أما المفكرون غير المهرة فلا يؤمنون بوجهات النظر المنطقية البديلـة ولا يرون القضايا من وجهـة نظر تختلف عن وجهة نظرهم، ولا يستطيعون التفكيـر بتعاطف مـن وجهات نظر مختلفـة، وأحيانًا يمكنهم إعطـاء وجهات نظر أخـرى عندما لا تكون القضية مشحونة انفعاليًّـا، ولا يستطيعون أن يفعلوا ذلك في القضايـا التي يشعرون بهـا بقوة، ويرتبكون من القضايا متعـددة المنطق وأحادية المنطـق، ويصرون على أنه يوجد إطار واحـد للمعلومات من خلاله يجب أن تتقرر المسألـة متعـددة المنطق ولا يدركون تحيزاتهم، ويفكـرون من خلال وجهات نظر ضيقة أو سطحية. انظر *المنظور والرؤية العالمية وعناصر التفكير المنطقي*.

الدقـة: هـي الطريقة التي تكون لك بها مقياس محـدد ومؤكد ودقيق ومفصل، والدقـة عبارة عـن مقياس فكري أساسـي ولها معنيان بـارزان: أن تكون مضبوطًا للمستـوى الضـروري للتفاصيـل أو دقـة الطريقة التـي تقيس بها. وفـي كل تفكير منطقـي، قد يكـون التفكير دقيقًا، هذا مفصـل وليس دقيقًا كما فـي الواقع، فعلى سبيل المثال قد تقول إن الشخص العادي يحتاج إلى ما بين ٣٥٦٤٥٣,٩٨٧٦ سعرًا حراريًّا كل يوم، وتكون دقيقًا بشدة فيما يتعلق بعدد السعرات الحرارية التي تحتاج إليها، ولكن رغم الضبط (الدقة في المعنى الأول) فلن تكون هذه الإجابة صحيحة

(دقيقـة فـي المعنـى الثاني)، ويميـل الضبط إلى لعـب دور في الدقـة حيث يكون التركيـز على القياس الحسابي، وتكون الدقة مهمة عندما تكون التفاصيل ضرورية للتفكيـر المنطقـي في مشكلة أو قضيـة، والقضية أو المشكلـة أو المسألة هي التي تقوم بتحديد مستوى الدقة الذي نحتاج إليه. انظر *الضبط والمقاييس الفكرية*.

الغرض: هو الغاية والهدف والمقصـد أو الشيء الذي يأمل الشخص إنجازه، ولـكل تفكير منطقي غرض، وبعبـارة أخرى عندما يفكر البشر في العالم لا يفعلون ذلك بطريقـة عشوائية ولكن يفعلون ذلك وفقًا لأهداف ورغبات واحتياجات وقيم، فتفكيرنـا جـزء لا يتجزأ من نظـام نمطي للتصرف فـي العالم ونقـوم بالعمل في أشـكال بسيطة ببعضـ النهايات، ولكي نفهم تفكير شخص مـا – ومن ضمن ذلك تفكيرنـا – فيجـب أن نفهم الوظائف التـي يؤديها وعن أي شيء ومـا الاتجاه الذي يتحـرك فيه وما النهايات التي يعنيها، كما أن رفع الأهداف والرغبات البشرية إلى مستـوى الإدراك البشـري يعد مرحلة مهمة فـي التفكير الناقد، وبنـاء عليه يتخذ المفكرون الناقدون وقتًا لتقرير غرضهم بوضوح، ويميزونه من الأغراض المتعلقة بـه، ويذكـرون أنفسهم بغرضهم ليحددوا ما إذا كانوا انحرفـوا عنه أم لا، ويتبنون الأغراض والأهـداف الواقعية، ويختارون الأهداف والأغراضـ المهمة، ويختارون الأهـداف والأغراض التـي تتناسق مع بعضها، ويترنحون بيـن الأغراض المختلفة وأحيانًـا المتناقضـة، وبناء عليـه يفقدون المسـار الذي يوصلهم إلـى غرضهم أو هدفهم الأساسي، ويتبنون أغراضًا غير واقعية ويضعون أهدافًا غير واقعية ويتبنون أغراضًـا وأهدافًـا غير مهمـة كما لو كانت مهمـة، وبدون قصد ينفـون أغراضهم الخاصـة ويفشلون في مراقبة تفكيرهم للأهـداف المتضاربة، ويفشلون في ضبط تفكيرهـم وفقًا لغرضهم، ويختـارون أغراضًا تخدم ذاتهم علـى حساب حاجاتهم ورغباتهم. انظر *عوامل التفكير المنطقي*.

السـؤال: هـو مشكلة أو أمر ما مفتوح للنقاشـ أو الاستفسار وفي بعض الأحيان نسـأل سعيًا وراء التعلـم أو اكتساب المعرفة، ويعرف البشر مـا يريدون بالطبيعة، وتتكامل مع أغراضنا الأسئلة التي ترشد تفكيرنا إلى تأدية تلك الأغراض، والسؤال المطـروح في قضيتنا يحدد المهمة الفكرية التـي في أيدينا ويحدد اتجاه تفكيرنا، فمثـلاً يحدد السؤال المعلومـات التي نحتاج إلى إجابتهـا، ويوضح السؤال وجهات النظـر المناسبـة لإجابته، ويشيـر السؤال إلـى التعقيدات الموجودة فـي القضايا

التـي نواجهها (والذي نحتاج إلـى التفكير فيه)، وبناء عليـه فالمفكرون الناقدون واضحون بشأن الأسئلة التي يحاولون وضعها ويستطيعون إعادة التعبير عن السؤال بطرق مختلفـة ويستطيعون إقحام سؤال في أسئلة فرعية، ويميزون بشكل اعتيادي أسئلة مختلفة الأنواع، ويعرفون الأسئلة المهمة من الأسئلة عديمة الأهمية، ويميزون الأسئلة المتعلقة بالموضوع من تلك التي لا علاقة لها به، ويكون المفكرون الناقدون حساسيـن تجاه الافتراضات الموجودة في الأسئلة التي يسألونها، ويميزون الأسئلة التـي يستطيعـون إجابتها من تلك التي لا يستطيعون إجابتهـا، وعلى الجانب الآخر فالمفكرون الناقدون غيـر واضحين تجاه الأسئلة التي يسألونها، ويخلطون الأسئلة مختلفة النوعية، ويعبرون عن الأسئلة بطريقة غامضة، ويجدون من الصعب إعادة صياغـة الأسئلـة بوضوح، ولا يقدرون على تحليل الأسئلة التـي يسألونها، ويخلطون الأسئلة مختلفة الأنواع ولا يستطيعون تمييز الأسئلة المهمة من الأسئلة غير المهمة، ولا يميـزون بين الأسئلـة المتصلة بالموضوع وتلك التـي لا علاقة لها به، وعادة ما يسألون أسئلة حشو ويحاولون الإجابة عن أسئلة ليسوا مؤهلين للإجابة عنها. انظر *عوامل التفكير المنطقي*.

عقلاني/عقلانيـة: عندما يكون الشخص منقادًا بالعقل (بدلاً من العواطف) أو يعمـل وفـق المنطق أو يكـون متمسكًا بالمنطـق أو يعتمد عليه مـن خلال العمل وفقًـا لمبـادئ التفكير المنطقي الصحيـح فإنه يكون عاقلاً ويظهـر قرارات جيدة ويعتبـر منطقيًّا ووثيق الصلـة بالموضوع وسليمًا، وفي كل حديـث يومي يوجد على الأقل ثلاثة استخدامات شائعة مختلفة لمصطلح "العقلاني"أو "العقلانية"، أولها يشيـر إلى القدرة العامة للشخصـ على التفكير الجيد، والاستخـدام الثاني يشير إلـى قدرة الشخص على استخدام عقله في تحقيق أغراضه (بغض النظر عما إذا كانت هذه الأغراض مبررة من الناحية الأخلاقية أم لا)، والاستخدام الثالث يشير إلى التزام الشخص بالتفكير في العمل بطرق مبررة من الناحية الفكرية والناحية الأخلاقيـة، وخلف هذه الاستخدامـات الثلاثة تكمن هذه الفـروق الثلاثة: المفكر الماهـر والمفكـر السفسطائي والمفكـر السقراطي، وفي الاستخـدام الأول نحدد فقـط مهارات المفكر وفي الاستخـدام الثاني نحدد المهارات المستخدمة بطريقة أنانيـة (مثـل السفسطائييـن القدماء)، وفـي الاستخدام الثالث نحـدد المهارات المستخدمـة بإنصـاف (كمـا كان يفعـل السقراطيـون)، والمفكـرون الناقـدون

بإحساس قوي يهتمـون بتطوير قدراتهم على التفكير بمهارة بينما يحترمون حقوق الآخريـن واحتياجاتهم، ويعتبـرون منصفين باستخدام المهـارات الفكرية. انظر *السمـات الفكريـة والمفكرين الناقديـن ذوي الشعور القـوي والمفكرين الناقدين ذوي الشعور الضعيف.*

الانفعـالات العقلانيـة (أو المشاعـر العقلانيـة): هـي البعد الفعـال للتفكير المهـاري والفكـر الناقد، والانفعالات جـزء لا يتجزأ من الحيـاة البشرية، وعندما نفكـر يوجد دائمًا انفعال ما يتصـل بأفكارنا، والانفعـالات العقلانية هي تلك التي تتصل بالتفكير والتصرف المعقول، وقد قام آر. إس. بيترز (١٩٧٣)[٤] بشرح أهمية المشاعر العقلانية كما يلي:

"يوجـد على سبيـل المثال كره التنـاقضـات والتنافرات مع حـب الوضوح وكره الارتباك الذي بدونه لا تحتفظ العبارات بالمعاني الثابتة والقواعد القابلة للاختبار والعبـارات العامة المقـررة. ولا يستطيـع الشخص العاقل بـدون تفسير خاص أن يعبـر عن عـدم الاكتراث إذا أخبـره شخص ما بأن ما يقولـه مربك وغير مترابط ومحيـر بالتنـاقضـات، والاستنتـاج نقيضـ الاعتباط، وفـي استثماره يتـم تدعيمه بالمشاعـر المناسبة التي تعتبر سلبية فـي الشخصية، كره اللاعقلانية والالتماس الخاصـ والأمـر الاعتباطـي، تتـم إثـارة الانفعال المتطـور للسخـط عندما تكون هنـاك زيادة تعسف فـي موقف عندما تكون اهتمامـات الأشخاص وادعاءاتهم في خطـر، والجانب الإيجابـي في ذلك يتمثل في شعور الوضـوح والاعتبار الموضوعي للادعـاءات، والشخص المستعـد للتفكير المنطقي يجب أن يشعـر بشكل قوي أنه يجـب أن يتبـع الحجج ويقرر الأشيـاء وفقًا لما تؤدي إليه، وبقـدر ما تدخل الأفكار فـي رأس الشخص يجب أن تكون مشوبـة بالاحترام الواجب لشخص آخر قد تكون لـه وجهة نظر تستحـق الاعتبار، والشخص الذي يتصرف بهـذه الطريقة والمتأثر بتلـك المشاعر هو الذي نسميه الشخصـ العاقل. انظر *العقل البشري والانفعالات والانفعالات غير العقلانية.*

النفس العاقلة: هـي الشخصيـة والطبيعـة البشريـة التي نسعـى للبناء على أساسهـا المعتقـدات والتصرفـات بنـاء علـى تفكيـر منطقـي جيد وأدلـة جيدة،

---

٤ *Peters, R. S. (1973). Reason and Compassion. London: Routledge & Kegan Paul.*

وقدرة البشر على التفكير والتصرف بطريقة معقولة (على النقيض للتفكير والتصرف بطريقة أنانية)، وكل منا له نفس عاقلة وأخرى غير عاقلة وجانب منطقي وآخر غير منطقي. ورغم أن الجانب الأناني أو غير العقلاني يعمل على نحو طبيعي - بدون تشجيع - فإن التفكير الناقد يعتبر ضروريًّا لتطوير الذات العاقلة للشخص، وبعبارة أخرى فإن قدراتنا العاقلة لا تقوم بتطوير أنفسها، كما أنها ليست تلقائية في العقل ولكن يجب أن نطورها بأنفسنا، ولا تميل المجتمعات الحالية إلى تشجيع الأشخاص العقلانيين، ولكن على النقيض تميل إلى تشجيع الفكر الأناني والمتمركز حول أفكار المجموعة. انظر *العقلاني والمجتمع الناقد والأنانية والجماعية (التمركز حول أفكار الجماعة)*.

يبرر: بأن تنسب لشخص تصرفات وآراء وهكذا للأسباب التي تبدو (من الوجه الخارجي) منطقية وصحيحة ولكنها ليست الأسباب الحقيقية (بينما تبدو الأسباب الحقيقية إما غير واعية أو أقل قبولاً أو أقل قابلية للتصديق) أو أن تجعل الشخص عقلانيًّا أو مرتاحًا للعقل، أو تقوم بإعمال العقل بأن تفكر بطريقة عقلانية أو مقبولة، ولتلاحظ أنه يوجد استخدامان مختلفان بوضوح لمصطلح "يبرر"، أحدهما مرادف للتفكير العقلاني أو المنطقي والآخر عبارة عن آلية دفاعية يستخدمها العقل البشري بشكل شائع لإخفاء شيء من نفس الشخص أو من الآخرين، وفي الاستخدام الثاني فمعنى يعقلن أو يبرر أن يعطي الأسباب التي تبدو "جيدة"، ولكنها ليست الأسباب الحقيقية، والتبرير بالمعنى الثاني يستخدم في المواقف التي يتبع فيها الشخص مصالحه الخاصة بينما يحاول الحفاظ على إظهار الغرض الأخلاقي العالي، فالسياسيون على سبيل المثال بعد تسلمهم تبرعات كبيرة من جماعات المصلحة الخاصة يقومون بتدعيم هذه الجماعات من خلال التصويت في الانتخابات أو تصرف الجمعية وبشكل اعتيادي يقومون بتبرير سلوكهم ويتضمن ذلك أنهم يتصرفون ببواعث عالية عندما يكون العكس صحيحًا، أما هؤلاء الذين تملّكوا العبيد عادة يؤكدون أن العبودية مبررة لأن العبيد كانوا مثل الأطفال وتتم معاملتهم مثلهم، فمرة أخرى فالتبرير بالمعنى الثاني يعتبر آلية دفاع تستلزم أن يحصل الناس على ما يريدون بدون مواجهة الحقيقة القائلة إنهم يعملون وفقًا للبواعث الأنانية، والتبريرات تمكّن الناس من الاحتفاظ ببواعثهم تحت مستوى الشعور، وبعدها يستطيعون النوم ليلاً بسلام بينما يتصرفون نهارًا بطريقة غير أخلاقية، ويعترف المفكرون الناقدون بالدور السيئ الذي يلعبه

التبرير أو يمكن أن يلعبه في الفكر والتصرف، ويدركون أننا جميعًا نبرر سلوكنا في أوقات ما ويجب أن نقلل تكرارها وقوتها في تفكيرنا وحياتنا. انظر *آليات الدفاع*.

المنطقي أو العقلاني: هو التمسك بالعقل والحكم السليم والمنطقي والمحكوم بالتفكير العقلاني. والمقياس الفكري الكبير المهم هو ذلك الذي يكون معقولاً، والشخص المنطقي أو العقلاني هو الشخص الذي ينتبه إلى الدليل بدون تحيز وبشكل اعتيادي يصل إلى استنتاجات منطقية سليمة يمكن الدفاع عنها، والسؤال الذي من خلاله يلاقي الشخص المقياس الفكري ليكون منطقيًا هو ذلك الذي يقدم في سياق، هو ذلك المطلوب للمعقولية في سياق واحد قد يختلف من ذلك الذي يعتبر معقولاً في سياق آخر، والتصور المعقول للنشوء يختلف من الطريقة المعقولة لممارسة التنس، ولكي تلبي مقياس "المعقولية"فمن الضروري أن تلبي المقاييس الفكرية الأخرى كذلك لأن المعقولية "مقياس فكري كبير" وليست "مقياسًا فكريًا صغيرًا"، فمثلا نجد أن التفسير المعقول للبيانات الخام في دراسة تستلزم استخدام الافتراضات والمفاهيم المبررة، وسيستلزم سؤالاً واضحًا في قضية ويتطلب تصورًا منطقيًا للاستنتاجات وهكذا، وبناء عليه فقد نتحدث عن حدث معقول بمعنى ضيق أو شخص منطقي بمعنى أشمل، وقد يتصرف الشخص غير المنطقي في موقف ما بطريقة منطقية، وعلى أعلى المستويات يجسد الشخص المنطقي السمات الفكرية على أساس يومي. انظر *المقاييس الفكرية والسمات الفكرية*.

الاستنتاج: هو العمليات العقلية التي يقوم بها من يفكرون، أو العملية التي يتم فيها تكوين الاستنتاجات والأحكام أو الاستدلالات من الحقائق والملاحظات أو هو الأدلة والبراهين المستخدمة في العملية، ومن خلال الاستنتاج نعني إعطاء معنى لشيء ما من خلال إعطائه معنى في العقل، فعندما نسمع حفرًا بالأظافر على الباب فقد نفكر ونقول: "إنه كلب"، وقد نرى سحبًا مظلمة في السماء فنفكر ونقول: "يبدو أنها ستمطر"، وبعض هذه الأنشطة تحدث في مستوى اللاوعي (فمثلاً جميع الأصوات والمشاهد لي لها معنى بالنسبة لي حتى بدون رؤيتها)، وأغلب استنتاجنا غير مثير، ويميل استنتاجنا فقط للوضوح عندما يتحداه شخص ما ونضطر إلى الدفاع. لماذا تقول إن جاك ذميم؟ اعتقدت أنه لطيف إلى حد ما، ونسيطر على استنتاجنا عندما نفهم أن جميع الاستنتاجات تستلزم أجزاء مركبة

يمكـن بل يجب أن يتـم فحصها من أجل جودتها، وبعبارة أخرى فعندما نفكر فإننا نفكر لغرضـ ما من خلال وجهة نظر مبنية على افتراضات تؤدي إلى استنتاجات، ونستخـدم الأفـكار والمفاهيم والنظريـات لتفسير البيانـات والحقائق والخبرات (المعلومات) للإجابة عن أسئلة وحل المشكلات وتقرير القضايا، وعناصر التفكير المنطقـي "الاستنتاج" (مثل الغرض والسؤال والمعلومات والمفاهيم والاستدلالات والافتراضات والتضمينات ووجهة النظـر) تعتبر ضمنية في تفكيرنا عندما نفكر، ويـدرك المفكرون الناقدون ذلك ويعملون بشكل اعتيادي لتحريك هذه الأجزاء من التفكير إلى مستوى الوعي لتقييمهم من أجل الجودة. انظر *عناصر الاستنتاج*.

وثيـق الصلـة بالموضوع: هـو التعلق المباشـر بالموضوع الذي بيـن أيدينا أو بالسـؤال الموجـود في القضيـة، ومدى التطابق مـع القضايـا الاجتماعية، ووثاقة الصلـة بالموضـوع في شكلها الشائع استخدامه عبارة عـن مقياس فكري ضروري يركـز على المدى الذي يحمـل فيه شيء ما على شيء آخر، وعـادة ما تكون للناس مشـكلات التمسك بالقضية وتمييز المعلومات التي تتعلق بالمشكلة من تلك التي لا تتعلق بهـا، والحساسية لوثاقة الصلة بالموضوع بهـذا المعنى الواسع تتطور بشكل متطـور من خلال الممارسة المدروسة وهي الممارسـة التي تمكن من التمييز بين البيانات وثيقة الصلة بالموضوع وتلك التي لا صلة لها بالموضوع، والتي تقيم مدى وثاقـة الصلة بالموضوع وتحكم عليها، وتجادل من أجل أو ضد وثاقة صلة الحقائق المقدمـة بالموضوع، والاستخدام الثانـي لذلك المصطلح يشيـر إلى مدى إمكان تطبيق شيء ما علـى القضايا الاجتماعية أو مواقف الحياة، وخلال دراسة موضوع ما يسأل الطلاب عن مدى علاقة هذا الموضوع بحياتهم، ورغم أن لهم كل حق في ذلـك فإنهـم عادة ما يدعون أن هـذا الموضوع لا صلة له بهـم ببساطة لأنهم ليس لديهـم الحافز لتعلمه، وبينما يقوم الطلاب بتطويـر المهارات الفكرية والإنصاف فإنهم بشكل متطور يرون المزيد والمزيد من المواضيع والقضايا والمفاهيم كوثيقة الصلة للعيش بعقلانية وبشكل كامل ويفعلون ذلك بفضل تفكيرهم المستقل. انظر *المقاييس الفكرية*.

خـداع النفـس: هي رغبة البشـر الأنانية الطبيعية في خـداع النفس فيما يتعلق بالدوافـع الحقيقيـة للشخصـ أو شخصيتـه أو هويته، وتلك الظاهـرة شائعة بين الجنسـ البشـري حتى يمكن تعريـف النوع البشـري بأنه هو "الكائـن الذي يخدع

نفسه"، وجميع آليات الدفاع قد سهلتها تلك الرغبة الأنوية، ومن خلال خداع النفس يقدر البشر على تجاهل المشكلات والحقائق غير المريحة في تفكيرهم وسلوكهم، ويدعم خداع النفس كلاً من الاستقامة الذاتية والتكبر الفكري. ويمكننا من متابعة الاهتمامات الذاتية بينما نخفي دوافعنا باعتبارها غيرية ومعقولة، ومن خلال خداع النفس يستطيع البشر تبرير الأفعال والسياسات والممارسات المتسمة بأنها غير أخلاقية فاضحة، وجميع البشر يشتركون في خداع النفس ولكن ليس بالدرجة نفسها، والتغلب على خداع النفس من خلال التفكير الناقد يعتبر هدفًا أساسيًا للتفكير الناقد ذي الشعور القوي. انظر *الأنانية وآليات الدفاع والنفس العاقلة والميزات الفكرية*.

المصلحة الأنانية: هي كل ما يدرك أنه مفيد للشخص بغض النظر عن حقوق الآخرين واحتياجاتهم، لكي تكون أنانيًا فهذا يعني أنك تبحث عما ترغب في الحصول عليه بدون أدنى اعتبار للآخرين، فاهتمام الشخص بعمل ما يحقق له الرفاهية الذاتية يعتبر شيئًا ودهس حقوق الآخرين للسعي وراء الرغبات الشخصية للفرد يعتبر شيئًا آخر، والبشر بصفتهم مخلوقات أنانية يسعون بشكل فطري وراء مصالحهم الأنانية، وبشكل متكرر نستخدم التبرير وأشكال أخرى من خداع الذات لنخفي بواعثنا الحقيقية والصفة الحقيقية لما نفعله، ولكي نتطور كمفكرين ناقدين منصفين يعني أن نعمل بنشاط لتقليل قوة الأنانية الفطرية للشخص بدون التضحية بأي من المصالح الشرعية لرفاهية الفرد والمصلحة طويلة المدى. انظر *الأنانية وخداع الذات والنفس العاقلة والميزات الفكرية*.

المركزية الاجتماعية: هي الاعتقاد بالتفوق المتأصل للجماعة أو الثقافة التي ينتمي إليها الشخص، والميل إلى الحكم على أشخاص آخرين أو جماعات أخرى أو ثقافات أخرى من خلال منظور الجماعة التي ينتمي إليها الشخص، وباعتبارنا حيوانات اجتماعية يميل البشر للتجمع مع بعضهم بعضًا، وفي الحقيقة يعتمد بقاء النوع البشري على عملية تربية طويلة لكي يبقى البشر في المقام الأول لأنه تم الاعتناء بهم من خلال مجموعة، وبناء عليه يتعلم الأطفال منذ عمر مبكر التفكير من خلال منطق المجموعة، وهذا شرط "لقبولهم" في المجموعة، وكجزء من عملية التنشئة الاجتماعية يقوم البشر (بشكل غير ناقد) بامتصاص أيديولوجيات المجموعة، ويُبنى التمركز الاجتماعي على الافتراض بأن الجماعة الاجتماعية التي

ينتمي إليها الفرد تفوق كل الجماعات الأخرى بشكل بديهي، وعندما ترى مجموعةٌ أو مجتمعٌ نفسه متفوقًا على جميع المجموعات أو المجتمعات الأخرى ويَعتبر آراءه صحيحة أو معقولة أو مقبولة للتبرير. وعندما تعتبر جماعة ما أن جميع تصرفاتها مبررة تكون لديها الميل للتفكير بانغلاق عقلي، ويتم اعتبار المنشقين والمشككين خائنين ومرفوضين، وقلة من الناس تعترف بطبيعة التمركز الجماعي الموجود في أفكارهم، ويرتبط مصطلح تفكير التمركز الاجتماعي بمصطلح التمركز العرقي رغم أن مصطلح المركزية العرقية يستخدم على نطاق ضيق ليشير إلى الفكر المتمركز اجتماعيًّا خلال جماعة عرقية. انظر *الأنانية*.

مراحل تطور التفكير الناقد: هي نظرية التطوير التي تركز على مراحل التقدم في مهارات التفكير الناقد والقدرات والميول وتفترض وجود باعث داخلي من جانب المفكر الناقد لكي يتطور كمفكر ناقد بعقل منصف (وفقًا لتصور ليندا إيلدر وقد تم شرح ذلك بالتفصيل بواسطة ليندا إيلدر وريتشارد بول[٥]، وبشكل عام يتطور البشر في مرحلة المهارة المركبة من خلال مراحل تبدأ بمستوى مهاري منخفض وبطيء ثم تتقدم نحو مستويات أعلى من الإنجاز. وهذه هي مراحل التفكير الناقد:

المرحلة الأولى: المفكر غير المتأمل (لا تدرك المفكرة المشاكل الموجودة في تفكيرها).

المرحلة الثانية: المفكر المتحدي (تواجه المفكرة بمشاكل في تفكيرها).

المرحلة الثالثة: المفكر المبتدئ (تحاول المفكرة أن تتحسن ولكن بدون ممارسة منتظمة)

المرحلة الرابعة: المفكر الممارس (تمارس المفكرة التفكير بانتظام وتبدأ بالتقدم وفقًا لذلك).

المرحلة الخامسة: المفكر المتطور (تصبح المفكرة ملتزمة بممارسة طوال الحياة وتكون لديها سمات فكرية منغرسة بدرجة عالية).

---

٥ انظر كتاب *Elder, L. and Paul, R. (2012). Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Learning and Your Life, 3rd ed. Boston, MA: Pearson Education*.

المرحلة السادسة: المفكر المنجز: (تصبح السمات الفكرية طبيعة ثانية للمفكرة وبشكل اعتيادي تظهرهم خلال مجالات مهمة في حياتها (يطلق عليها رسميًّا مرحلة المفكر الخبير).

وتُبنى هذه النظرية على الافتراضات التالية: ١- توجد مراحل متوقعة يمر خلالها كل شخص يتطور كمفكر ناقد، ٢- يعتمد هذا الانتقال من مرحلة إلى مرحلة تليها على مستوى ضروري من الالتزام من جانب الشخص لكي يتطور كمفكر ناقد فلا يحدث ذلك بشكل تلقائي ومن غير المرجح أن يحدث بطريقة لا شعورية، ٣- الشخص الذي يتطور في التزامه بالتفكير الناقد بشكل أكبر هو الشخص الذي ينتقل خلال مراحل تطور التفكير الناقد، ٤- هذا النكوص محتمل في التطور (وشائع بشكل فعلي). ويعتبر الأشخاص مفكرين ناقدين بالمعنى الأكمل للكلمة عندما يظهرون قدرات التفكير الناقد والميول إليه في كل الأبعاد من حياتهم أو في معظمها (كأحد الوالدين أو المواطن أو المستهلك والحبيب والصديق والمتعلم أو المحترف)، ورغم أننا نعترف بأنه يوجد العديد من الأشكال والمظاهر للتفكير الناقد فإننا نركز في هذه المراحل فقط على هؤلاء الأشخاص الذين يتطورون كمفكرين ناقدين بالمعنى القوي، ونستثني من تصورنا للمفكر الناقد (وفقًا للمراحل) هؤلاء الذين يفكرون بطريقة ناقدة فقط في بُعد واحد من حياتهم، ونفعل ذلك لأن جودة حياة الشخص تعتمد على استنتاج عالي النوعية في جميع مجالات حياة الشخص وليس ببساطة على بُعد واحد، أما الأسباب الرئيسية وراء فشل بعض الأشخاص في التطور كمفكرين ناقدين فهي: يفشلون في الاعتراف بأن التفكير المتروك لنفسه من المحتمل أن يضم بعض الخلل (لذا لا يحاولون التدخل في تفكيرهم بطريقة منهجية)، ويقعون ضحية للفكر الأناني الفطري (والميول تجاه خداع الذات) ويظلون واقعين تحت سيطرة فكر التمركز الاجتماعي الفطري. انظر *السمات الفكرية والمفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي والأنانية والمركزية الاجتماعية*.

المفكرون الناقدون ذوو الشعور القوي: هم المفكرون الناقدون ذوو العقول المنصفة، ويتميز المفكرون المهرة في الغالب بالصفات التالية: ١- القدرة والاتجاه في التشكيك العميق في آراء الفرد الشخصية، ٢- القدرة والاتجاه نحو إعادة التشكيل المنهجي والمبدع للتحولات القوية لوجهات النظر والآراء التي

تخالف رأي الشخص الذاتي، ٣- القدرة والاتجاه نحو التفكير بشكل جدلي (متعدد الجوانب المنطقية) بتلك الطريقة لتحديد عندما تكون وجهة نظر الشخص في أضعف أحوالها وعندما تكون وجهة النظر المعارضة في أقوى أحوالها، ٤- والقدرة والميل الطبيعي نحو تغيير تفكير الشخص عندما يستلزم الدليل ذلك بغض النظر عن اهتمامات الشخص الثابتة أو الأنانية. وبشكل أساسي يهتم المفكرون الناقدون بالاستنتاج على أعلى مستوى من المهارة وينتبهون إلى جميع الأدلة المهمة المتاحة ويحترمون جميع وجهات النظر المتعلقة بالموضوع، ويتميز تفكيرهم وسلوكهم بسمات فكرية أو عادات عقلية، ويتجنبون التعصب الأعمى لوجهات نظرهم، ويعترفون بهيكل الافتراضات والأفكار التي تُبنى عليها وجهات نظرهم، ويدركون ضرورة وضع افتراضاتهم وأفكارهم لاختبار أقوى الاعتراضات التي يمكن أن تسوى ضدهم، والأكثر أهمية أنهم يمكن أن يتحركوا من خلال العقل برغبتهم في هجر أفكارهم عندما تظهر أفكار أخرى وتثبت أنها أكثر منطقًا وأكثر صحة، وتعليم التفكير الناقد ذي الشعور القوي يستلزم تشجيع الطلاب على تفسير وفهم وانتقاد تحيزاتهم وتحاملاتهم العميقة واتجاهاتهم المتمركزة نحو آراء المجموعة التي ينتسبون إليها ومفاهيمهم غير الصحيحة وبهذه الطريقة يكتشفون ويعارضون اتجاهاتهم الشخصية والمجموعاتية (فقط عندما نفعل ذلك نأمل في التطور كمفكرين ناقدين)، وبشكل منتظم فالتفكير الحواري في القضايا الشخصية والمهمة يعتبر ضروريًا لتطوير التفكير الناقد ذي الشعور القوي، وإذا تم تعليم التفكير الناقد ببساطة كمهارة ذرية تنفصل عن الممارسة العاطفية للدخول في وجهات نظر هؤلاء التلاميذ الذين يخافون منها أو يعادونها، فسيجدون ببساطة وسائل إضافية لتبرير التحاملات والأفكار المسبقة أو يقنعون الناس بأن وجهة نظرهم صحيحة، وسيتحولون من مفكرين ساذجين أو عشوائيين إلى مفكرين ناقدين سفسطائيين (ليس بشعور قوي). انظر *السمات الفكرية والإنصاف العقلي والمفكرين الناقدين ذوي الشعور الضعيف*.

الفكر اللاشعوري: التفكير الذي يحدث دون وعي أو أفكار أو افتراضات أو ممارسات وهكذا، تحت مستوى الإدراك ولكن له تأثيرًا منطوقًا على السلوك (وعلى الأفكار الشعورية) وهي تلك الأفكار التي تحت مستوى الإدراك ولم ترتفع بسهولة إلى مستوى الشعور، تلك الأفكار التي لا ندركها والتي يجب أن نتجنب إدراكها بوضوح، ويوجد استخدامان مختلفان لهذا المصطلح يتعلقان بأغراضنا هنا، الاستخدام

الأول يتساوى مع مصطلح "الفكر اللاشعوري"، ويشير ببساطة إلى الأفكار التي في عقولنا والتي لا ندركها بصراحة في أية لحظة. ولكن لا نحتاج إلى الاختفاء منها. أما الاستخدام الثاني فيشير إلى الأفكار المكبوتة وهي الأفكار التي في عقولنا. ولا ندرك تأثيرها على أفكارنا الشعورية والتي يكون لدينا الباعث لتجنب التعرف عليها، وقد تكون هذه الخبرات مؤلمة أو غير سارة وقد تكون أنماطًا مختلة من التفكير مثل التبرير أو الأشكال الأخرى من خداع الذات، وأغلب تفكير البشر غير شعوري، ومن الشائع تمامًا أنه يتم توجيه البشر من خلال الأفكار والافتراضات والمناظير الموجودة في عقولهم، ولكن شعورهم ضعيف تجاهها، وجميع الأفكار الأنانية والمتمركزة اجتماعيًّا لها بُعد غير شعوري تجاههم لأن هذه الأفكار لا يمكن أن توقف ضوء النهار. وبعبارة أخرى إذا كنا نضطر لمواجهة الحقيقة التي تقول إن هذه الأفكار كانت تدور في تفكيرنا فسوف نضطر إلى التعامل معهم، وقد يستلزم ذلك منا أن نمتنع عن شيء كنا نتمسك به كثيرًا، وأي من الأفكار التي لا نعبر عنها على الملأ يكون لها بُعد لا شعوري، ووفقًا للمدى التي تكون به هذه الأفكار غير شعورية في العقل تكون لدينا الفرصة لتحليلها وتقييمها، ولدينا فرصة ضئيلة لاستكشاف كيف تؤثر هذه الأفكار على سلوكنا، ويدرك المفكرون الناقدون ذلك ويعملون بشكل اعتيادي لتحريك الأفكار اللاشعورية إلى مستوى الشعور لكي نفحصهم من أجل معرفة مدى جودتهم. انظر *آليات الدفاع والأنانية وخداع الذات والمركزية الاجتماعية.*

المصلحة الثابتة: هي دعم التميز الشخصي وغالبًا ما يكون على حساب الآخرين، ومتابعة المجموعة للأهداف الجماعية وبذل التأثير الذي يمكن المجموعة من الاستفادة وعادة ما يكون على حساب الآخرين، كما أن أحد التضمينات الطبيعية للفكر المتمركز اجتماعيًّا هو مشكلة المصلحة الثابتة للجماعة، وتقع كل جماعة فريسة لهذا الميل البشري الأصلي للسعي إلى إحراز المزيد للجماعة التي ينتمي إليها الشخص على حساب الجماعات الأخرى، وعلى سبيل المثال تفعل ذلك العديد من جماعات الضغط بالكونجرس لكسب المال والنفوذ والامتياز لأنفسهم من خلال أحكام موجودة في القانون تدعم جماعاتهم بشكل خاص، كما أن مصطلح المصلحة الثابتة يتعارض بشكل تقليدي مع مصطلح المصلحة العامة، والجماعة التي تضغط على الكونجرس في المصلحة العامة لا تسعى لكسب امتياز شخصي مقابل لقلة نسبية لكن لحماية الأغلبية، فالحفاظ

علـى جودة الهواء يعتبر مصلحة عامــة، وتصميم سيارات أرخص سعرًا من خلال استخـدام مادة خـام من الدرجة الثانية يعتبر مصلحــة ثابتة (حيث تجلب المزيد من الأموال للمصنعين)، وقد تـم استبدال مصطلح "المصلحة الثابتة" بمصطلح "المصلحة الخاصة" بواسطة هؤلاء الذيـن يسعون للحصول على المصالح الثابتة لأنهـم لا يريــدون إظهار جدول أعمالهم الحقيقي للنـور، ومن خلال تطوير الفكرة تسعـى جميع الجماعات ببساطة لحماية المصلحــة الخاصة وتوسيعها، وتأمل هذه الجماعـات في وضع مخطط أناني على قدم المساواة مع برامج المصلحة العامة. انظر *المصلحة الأنانية والمركزية الاجتماعية*.

المفكـرون الناقـدون ذوو الشعـور الضعيـف: هـم هـؤلاء الذيـن يستخدمون المهـارات والقـدرات وإلـى حـد مـا سمـات التفكيـر الناقـد لخدمـة مصالحهم الشخصيــة وهم مفكرون ناقدون غير أخلاقيين وغيـر عادلين، فيمتلك المفكرون الناقـدون اللاأخلاقيـون أو ذوو الشعور الضعيف الميـول المنطوقة كما يلي: ١- لا يشغلون أنفسهم - أو هؤلاء الذين يحددون معهم الأنا - بالمقاييس الفكرية نفسها التـي ينشغل بها خصومهـم. ٢- لا يستنتجون من خلال وجهـات النظر أو إطارات الإشــارة التي لا يتفقــون معها. ٣- يميلون إلى التفكير أحادي المنطق خلال منظور واحد ضيق. ٤- لا يقبلون بصدق - رغم أنهم قد يتبنون لفظيًا - قيم التفكير الناقد ذي العقـل المنصف. ٥- يستخدمـون المهارات الفكرية بانتقـاء وبطريقة خادعة للـذات لتدعيم مصالحهم الذاتية وخدمتها علـى حساب الحقيقة. ٦- يستخدمون مهـارات التفكير الناقد لتحديد العيوب فـي استنتاج الآخرين ويستخدمون الحجج السفسطائيــة لتفنيد حجج الآخرين قبل إعطاء الاعتبـار اللازم لتلك الحجج. ٧- بشـكل اعتيادي يقومون بتبرير تفكيرهم غير العقلاني من خلال تبرير سفسطائي عـال. ٨- لهم مهارة عالية فـي التلاعب. والمفكرون الناقـدون ذوو الشعور القوي هم عكـس المفكرين الناقدين ذوي الشعور الضعيف. انظـر *الأنانية واللاعقلانية والتبرير*.

النظـرة إلـى العالم: هي طريقة النظر إلى العالـم وتفسيره، وتُبنى بشكل كبير علـى الافتراضـات والتوجهـات المفاهيمية. كل منـا له نظام في الاعتقـاد أو رؤية للعالـم ومـن خلالها نفسر الأحـداث والمواقـف والخبرات والأشخاص والطبيعة وهكـذا، وتتغير تلـك النظرة إلى العالم إلى حد ما عبـر الزمن وفي بعض الحالات

تتحسن كلما نكبر، وهذه هي نقطة البدء للتفكير في سياقات جديدة، وبعبارة أخرى فإننا نطور نظرتنا إلى العالم عبر الزمن. ونأخذ في الاعتبار أفكار من حولنا. ونقرر الأفكار التي نقبلها من الأفكار التي نرفضها. ونحمل نظرتنا للعالم لكل موقف أو ظرف نمر به، ولهذا فلدينا نظام اعتقادي أو خريطة عقلية للأفكار والافتراضات وهكذا ومن خلالها نواجه كل شيء في العالم، وأغلبنا يكون محاصرًا من خلال نظرتنا إلى العالم، وبناء على ذلك نرى طريقتنا في التفكير على أنها الطريقة الصحيحة في التفكير وليست كطريقة ممكنة للتفكير، وأغلبنا له نظرة إلى العالم تتسم بأنها متمركزة اجتماعيًّا، وتعتمد على آراء المجموعات التي تؤثر علينا وأفكارها والتي نقبلها بطريقة غير ناقدة، وعلى سبيل المثال فأغلبنا يحاصر بتوجهات قومية ووطنية وشوفينية، حيث نرى وطننا الأفضل والأكثر إشراقًا، كما نرى قيمنا وأهدافنا على أنها أفضل من جميع القيم والأهداف، وتعتبر تلك النظرة القومية جزءًا مهمًّا من نظرتنا للعالم، ونادرًا ما نقوم بتحليل تلك النظرة وتقييمها. إن فكرة أن تكون مواطنًا من العالم - بأن نهتم بحقوق المواطنين واحتياجاتهم في البلاد الأخرى كما نهتم بها في بلادنا - لم تحدث لنا بينما نحن محاصرون بتوجهاتنا المتمركزة اجتماعيًّا، فبجانب امتلاك النظرة الشاملة إلى العالم فإننا نضفي عليها بشكل ذاتي نظرات من نتبعهم إلى العالم، فبعض هذه النظرات يُبنى على أساس النوع البشري وبعضها على أساس اقتصادي وبعضها على أساس ثقافي وهكذا، وعلى كل الاحتمالات توجد تناقضات عديدة توجد بين هذه الآراء التابعة بدون معرفتنا، ويتحدانا التفكير الناقد أن نواجه تناقضاتنا وأن نعمل وفقًا لها حتى تتكامل أنظمتنا الاعتقادية أخلاقيًّا وفكريًّا، ففي أغلب المدارس اليوم لا يتم عمل إلا القليل من أجل مساعدة الطلاب على إدراك كيف ينظرون إلى العالم وكيف تحدد هذه النظرات طريقة ممارستهم وتفسيراتهم واستنتاجاتهم للأحداث والأشخاص، وبناء عليه فليس لدى معظم الطلاب أية فكرة عن كونهم لديهم نظرة للعالم وتلك النظرة يمكن أن تتشكل، وخلال تعليم التفكير الناقد بالمعنى القوي نعطي الأولوية لاكتشاف نظرتنا للعالم، ونفكر من خلال آراء الآخرين. انظر تعريف *وجهة النظر والمنظور والنظرة إلى العالم والمركزية الاجتماعية*.

المراجع

لقـد استخدمت المراجع التالية في صياغة العديـد من التعريفات المختصرة في هذا المسرد:

- *Online Etymology Dictionary*. Retrieved January 20, 2009, from Dictionary.com website: http://dictionary.reference.com/browse.
- *Random House Unabridged Dictionary*. Random House, Inc. 2006. Retrieved January 20, 2009, from Dictionary.com Unabridged (v 1.1).
- *The American Heritage® Dictionary of the English* Language, Fourth Edition. Retrieved January 19, 2008, from Dictionary.com.
- *Webster's New World College Dictionary*, Fourth Edition, Wiley Publishing, 2007.
- *Webster's Revised Unabridged Dictionary*. Retrieved January 20, 2009, from Dictionary.com website: http://dictionary.reference.com/browse.
- WordNet™ 3.0. Retrieved January 20, 2009, from Dictionary.com website: http://dictionary.reference.com/browse.

الفهرس

يمكن للتفكير الانتقادي أن يغير طريقة تفكيرك ويحسن كل جزء من حياتك! الان. وفي ٣٠ يومًا فقط، يمكنك البدء في تحقيق البراعة في تقنيات محددة سهلة التعلم سوف تساعدك على اكتشاف الأكاذيب واكتساب الرؤى الثاقبة واتخاذ قرارات أذكى في كل جانب من جوانب حياتك.

إن خبيري التفكير الانتقادي الشهيرين على مستوى العالم - ليندا ايلدر وريتشارد بول - يوضحان لك كيفية التغلب على عادات التفكير السيئة التي تحدث نتيجة المنظور الشخصي او الانفعالات الخارجة عن نطاق السيطرة ... وتوضيح ما تريده حقا ... وإدراك ما تجهله ... وطرح أسئلة أذكى ... ومقاومة التلاعب والخداع...والتقييم الانتقادي لما تسمعه من وكالات الإعلانات أو الساسة أو زملائك أو حتى أفراد عائلتك.

ففي كل يوم، سوف تركز على مفهوم محدد للتفكير الانتقادي. وسوف تتعلم إستراتيجيات عملية للإضفاء الأفكار القوية إلى نسيج حياتك وفي أنشطتك اليومية الروتينية. ويوميًا، سوف تلمس مدى تقدمك – بينما تتحرك بوعي باتجاه اكتساب تركيز أقوى ورؤى أعمق والمزيد من التعقل في أسلوب حياتك.

تعلم كيفية التفكير بوضوح

تعلم كيف تفكر لنفسك (باستخدام التفكير المنضبط)

لا تكن ممن يحدث لهم غسيل دماغي من وسائل الإعلام الإخبارية

تغلب على الجهل والنفاق

لا تسيطر على الآخرين ولا تكن زعيمًا

انظر إلى ما وراء العبارات وإلى الواقع غير المعلَن

اغرس الرحمة والمنطق والنزاهة والعدالة في تفكيرك

ميز بين أسئلة الحقيقة والخيار والحكم

تَحَكَّمْ في انفعالاتك

تجاوز القلق والمواجهات العدائية ولا تكن لوَّامًا

حافظ على تحسين طريقة تفكيرـ لبقية حياتك!